你就是奇迹

战胜肿瘤君的心理康复方法

唐婧　孔令雪◎著
朱稷源◎插画



電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京•BEIJING

推荐语

不管用什么先进的药物或治疗手段，患者都难以摆脱内心深处对病情的怀疑和拒绝，而现实却又让人难以回避。不管境况如何，唯有找到生命中有意义的事情，一个人的乐观和积极心态才会自然地“长”出来。找个安静的地方阅读本书，轻轻地听上一段音乐，将自己的潜意识放出来，释放它的正面潜能，战胜肿瘤君的这场战役少不了它。

翱宇

癌度创始人，《癌战》《抗癌往事》作者

情绪心理学明确指出，所有的情绪都跟五脏的生理激活有关，即所有的不良情绪都会导致疾病。患者的焦虑、恐惧、抑郁等不良心理情绪不仅能够影响癌症患者的生存质量，而且会使癌

症患者陷入“抗拒治疗导致病情恶化”的恶性循环。

目前，同时从情绪、心理、潜意识方面入手对患者进行康复治疗的思路越来越多，方法也越来越多，但是很少有像本书这样实用有效的抗癌攻略。

在本书中，作者不仅能有效调用潜意识层面的正性能量，实施一套卓有成效的训练方法，让癌症患者走向康复，而且能够体会到作者在帮助癌症患者时的那种济世情怀，使每一位患者彻底摆脱癌症的心灵枷锁，重新回归自由、放松的治疗状态，从而在抗癌的道路上创造出一个又一个奇迹。

冯源

北京大学心理学博士，中央财经大学教授、硕士生导师

在治疗疾病的过程中，我们常常会发现，那些心态良好、能够积极配合治疗的患者往往会收到较好的治疗效果，反之则否。治疗癌症，是一场旷日持久的战争，我们更加希望患者们能够克服内心的恐惧、无助和孤独，用积极的心态配合治疗。相信通过这套完整的训练方法，能够帮助患者们充满信心和力量，与我们一起最终赢得这场战争的胜利！

何心

神经外科博士后，北京武警总医院神经肿瘤外科主治医师

推荐序1

三年前身患乳腺癌，让我开始了心理学习和疗愈之旅。随着越来越多的察觉，有时甚至遭遇风暴一般的震惊，才发现原来在自己潜意识深处藏了那么多压抑、创痛甚至愤怒，而我待在自己乐观豁达的躯壳里，一直都看不到它们，不懂得抚慰内心的声音，有时甚至回避倾听，以为看不到便是不存在。在心理疗愈的过程中，我有了越来越多的“看见”，虽然感受到更多的痛，内心却是愈发自由而轻盈了。我相信，这一切对于癌症患者的终身疗愈一定会是非常有意义的！

于是我很想把这些欣喜的体验传递给在抗癌路上同行的小伙伴们，推荐给他们很多不错的微课，以及一些线上、线下的心

理工作坊，希望有助于众多仍在勉力支撑、却看不到沉重或痛苦来源的病友们，最终找到自我帮助和解脱的路径。然而由于癌友们不得不面对在经济、时间、体力、精力、心力等方面的局限性，以及心理授课针对性不足带来的迟疑，受益始终难以企及大多数朋友，这在很长时间里让我感到困扰。

当我翻阅这本书时，可以说是喜不自禁的，这正是我寻找已久而不得的一本专业性强，且推进节奏适宜，可以长期陪伴癌友的心理自我练习手册！郑重向各位癌友和癌友家属们推荐此书，也感谢唐婧和孔令雪两位心理咨询师朋友为广大癌友的倾心付出！

欧阳雪梅

患者

首都医科大学附属世纪坛医院铿锵玫瑰战友团守护天使

推荐序2

我作为一名资深的乳腺癌专家，对“心”与“身”的关系体会颇为深刻。三十余年从医生涯中的一个个鲜活案例，让我看到了“心”对“身”的巨大影响。曾有位乳腺癌患者因痛失乳房而失声痛哭，也有患者则因恐惧癌症而竭力否认已经患癌症的事实，甚至为摘“癌帽”不惜与医生对簿公堂！以上这些痛是我们无法改变的。我们能做什么？我们能改变生命的轨迹吗？能！与上述两个真实案例对应的是，多位乳腺癌患者朋友在我的指导下，通过练习冥想放松而得到了良好的反馈，战胜了化疗过程中的恶心、呕吐、疼痛、失眠，甚至是过敏反应！我也曾在手术室握着患者朋友的手，引导她们缓慢、重复地深呼吸，见证了未经药物干预，患者的血压值就从200以上逐渐回落到正常值的“奇

迹”！在我组建的抗癌团体“汝康沙龙”里注册有千余名乳癌患者，她们能从歌唱中找到乐趣，从舞蹈中发掘自信，甚至从志愿服务中得到快乐！我常常惊喜于她们因为内心的强大而创造的一个又一个生命奇迹！当然，无数科学研究也从科学的层面证明了积极心理干预在疾病发生和发展过程有着重要的影响，身心同治才能得到全面的康复！

本书值得每一位肿瘤疾病相关从业者研读，相信我们都能找到打开心灵之锁的密钥，帮助患者朋友创造出奇迹！本书更值得所有肿瘤患者及其照护者们阅读，在一点一滴的生活中见证奇迹发生。愿所有读者们都能从中有所感悟，最终获得内心的从容和安宁，获得破茧成蝶的力量！

王丕琳

中国抗癌协会肿瘤心理专业委员会副主任委员

北京天坛医院乳腺科主任医师

前言

我和唐婧的本科都是在师范类学校读的心理学专业，毕业之后，我们各自从事了其他领域的工作。在职场内兜兜转转之后，我们又都选择回归心理学领域，再次深入地学习各类理论和疗法，开始咨询和实践。

因为对心理学的热爱，几年来，我们将国内流行的各类心理学课程几乎学了个遍，这使得我们有机会多视角去研习心理学，从西方心理学的发展历史与阶段特点，到心理学大师个人成长经历与学术成果之间的关联，从不同流派疗法的入口、根基到后续发展，再到中国传统文化中的心理学元素，以及地缘、文化影响下的人格特征……这些思维视角，加上各自人生历程的磨砺和个案积累，使我们慢慢开始对身心关系、对宏大生命力的存在有了不一样的理解，仿佛开启了“第三只眼”，可以看到更多表象下的真实内容。这些内容，对于许多非专业朋友来讲却是十分陌生的，以至于他们被无形的命运之手拨弄于股掌之中。

常常有来访者向我们倾诉，“要是早些做咨询就好了”“才知道肚子里憋着的这股气，原来是愤怒，怪不得最近肠胃不舒服”“虽然心理咨询费贵，但是与医药费花销相比，这点咨询费已经很经济了”“不能总是拿别人的过错惩罚自己了，要对自己好一些”……

身为心理咨询师的我们深切懂得，让患者了解心理学知识，及时有效地进行情绪疏导，可以让大家身心健康受益。可是中国目前持证的心理咨询师不过 100 多万人，有心理问题、心理困扰的患者却是以亿为单位来计算的；国内目前的心理咨询收费从几百元到几千元不等，能够长期支付这项费用的患者还是少数……

这时候，有朋友提醒了我们：与一个患者交流，可以做心理咨询；与多个朋友交流，可以讲课或者出书。是啊，把我们的想法写出来，就可以和千千万万个朋友随时随地交流来帮助他们了。

我们最想和谁交流呢？谁触动我们心灵最多呢？毫无疑问，答案是那些被病魔缠身，依然不屈不挠的朋友。

2011 年，唐婧老师开始介入癌症心理康复领域，七年来积累了大量案例。她运用催眠技术帮助患者缓解疼痛，疗愈身心，见证了许多奇迹。

2014 年，我开始深入探索身心关系。系统学习之后，我特别兴奋，有种打通任督二脉的感觉，把所学的心理学知识串起来后，

感觉世界也变通透了，好似发现了许多科学秘密，原来行为、情绪、疾病与潜意识之间是互通互联的。当我把这些心理学知识再回归到咨询实践时，许多个案开始出现神奇的变化。

我和唐婧把彼此的发现和实践拿到一起，更加确认了潜意识的力量。

一路走来，我们见证身心关系的奇妙变化，见证无数奇迹发生，见证由不可能变成可能，见证生命的力量远远超过出我们的想象。

一路走来，我们心怀敬畏，仰望一个个从死亡废墟上重生的心灵，感动于他们带来的震撼和力量。

近些年来，癌症患者日益增多，逐渐成为高发疾病人群，或许在你身边就存在曾经或正在经历“癌魔”折磨的亲友。于是，我很想为肿瘤患者及家属这个需要帮助的群体做点什么。他们之中有许多人正在住院治疗，出行不便，需要及时清理超负荷的情绪垃圾，需要发掘属于自己的内在力量……那么，一套贴近他们的需要和便于操作的心理康复方法，也许会有用。于是，有了这28天的训练方法。

本书正文的文字表达刻意回避了肿瘤（书名有是为了让有需要的朋友快速找到我们），目的是不希望给大家过多不良暗示，希望读者可以忘记外界标签，看到内心深处的自己，激发内在力量。

虽然本书是写给特定群体朋友的，但其内容着眼于人心的共性，并非只适合肿瘤患者。不管当前你是什么状态，按照书中的训练体系去整理自我，一定会有或多或少的收获。

这里要郑重感谢为本书出版提供支持的众多朋友：感谢好搭档孙希同先生贴心细腻的支持和鼓励；感谢好朋友耿春波促成与电子工业出版社的合作；感谢电子工业出版社生活出版分社刘声峰分社长、黄菲编辑、张燕杰编辑，感谢你们的认可与付出。

还要特别感谢为本书倾心做序的教授和医师们，他们是：

中科院心理所教授、博士生导师张雨青；

首都医科大学护理学院教授、博士生导师刘均娥；

中国抗癌协会肿瘤心理专业委员会副主任委员、北京天坛医院乳腺科主任医师王丕琳；

北京大学心理学博士，中央财经大学教授、硕士生导师冯源；

神经外科博士后、北京武警总医院神经肿瘤外科主治医师何心；

患者、首都医科大学附属世纪坛医院铿锵玫瑰战友团守护天使欧阳雪梅；

癌度创始人，《癌战》《抗癌往事》作者翱宇；

由衷地感谢各位老师、朋友们的认可与支持。

读者朋友可以在本书的不同位置看到他们精心撰写的感悟。

心理学的内容博大精深，每个人的内心世界又丰富多彩，所以本书定有挂一漏万和不足不美的地方，请海涵，并请提出宝贵意见。

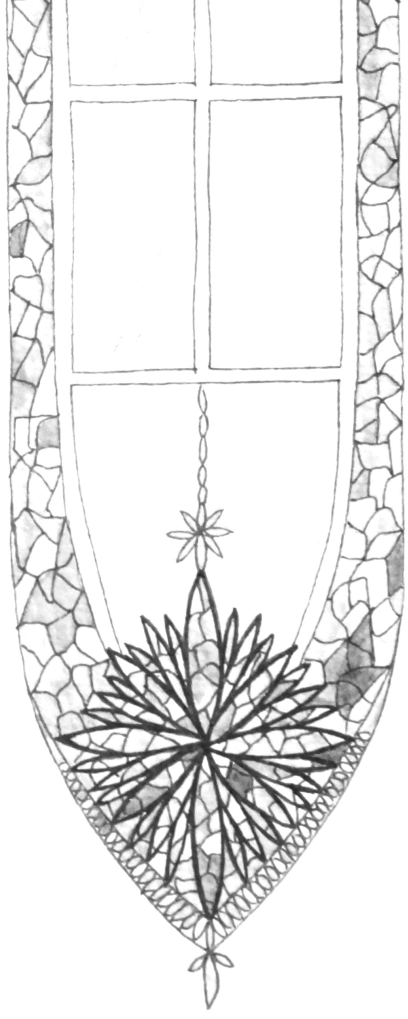
同时，更希望每一个有趣的你，勇于分享你的训练和探索，与更多有趣的朋友相互鼓舞、支持。

祝愿你——我的朋友，努力创造属于自己的生命奇迹。

爱你们。

孔令雪

2018 年 3 月 13 日 于北京



开篇纪



潜意识是一切的答案

在我国对上古神话的描写中，开天辟地的盘古、神力无边的女娲等众多神灵的基本形象都是人类的样子。在西方文化中，希腊神话中的众神、《圣经》中的上帝等形象也与我们的容貌无太大差异。

其实，我们古老的祖先早就相信人类本身就蕴藏着巨大的潜能，所以才会依据我们自身，创造出了一个个美丽的神话故事。

人类进化史历经 3000 多万年。从猿到人，从茹毛饮血到刀耕火种，从母系氏族到青铜时代，从封建帝国到如今的世界大融合，这一路走来，多少与我们祖先一样古老的物种，它们曾强大、凶猛，占据食物链的顶端，却在地球进化的历程中消亡，化为尘土。而我们人类活了下来，在没有现代科学、没有发达医学、没有强大的知识存储媒介的数千万年间，人类凭借代代传承的智慧和勇气，最终统治了这颗蔚蓝色的星球。

虽然在现代看来，古代医学缺乏科学性，但是为什么祖先会依靠它来对抗疾病？没有真正的治疗，疾病痊愈何以发生？

现代医学难以解释其中的玄机，而站在心理学的角度上，这一

切却有着不同的答案。

精神分析学之父弗洛伊德认为，在我们的意识深处，有一处从未被留意过的隐秘版图，在那里有着未知而神秘的巨大力量。我们对它的了解始终极其匮乏，就好像漂浮在大海上的冰山，露出海平面的部分不过十之一二，还有十之八九隐藏在海平面之下，无时无刻不在控制和影响着我们——那隐藏起来的巨大山体，就是潜意识。

它是最庞大、最隐秘的，也是最深沉的，充满了我们所不自知的压抑和创伤。正是这些来自潜意识深处的压抑和创伤，引发了人类精神上甚至身体上的疾病和异常。只有潜意识的创伤得到抚慰，潜意识的能量得以修复，人们才能从心理和疾病的枷锁中挣脱出来，重获身心健康。

潜意识的能量，超乎我们的想象。

人体疾病的自愈，仅仅是它巨大力量的冰山一角。

还有更多来自潜意识的智慧与奇迹，静默地站在历史的长河里，站在现代文明望尘莫及的彼岸，昭示着它们谜一样的存在。

比如中国传统的中医学，东汉末年张仲景所著的《伤寒杂病论》提出了“心主神明”理论，并认为情志活动会影响内脏机能，人格特点亦会与体质相关，并由此提出了行为、音乐等多种心理疗法。其作用原理，至今无法被科学完全解释。

还有中国古代的建筑，用最常见的材质建造出宫殿和桥梁等，设计精妙、巧夺天工，竟然能跨越千年而巍然屹立，让我们至今仍能见其雄伟。

这些古人留下的辉煌，在科技高度发展的今天，仍是让我们慨叹的。那么，在科技水平极不发达的古代，我们的祖先又是怎样做到的？那些令人惊艳的灵感，它们从何而来？我们的祖先又是从何知晓的？

有这样一个人认为，潜意识的力量绝不仅仅受限于个体，它是共通于人类整个物种的。它与生俱来，超越于个体之上，像是代代相传的烙印，将古老的记忆和智慧亘古流传下去。它生而强大，超乎我们的想象，甚至超乎弗洛伊德的想象。

这个人叫荣格——分析心理学之父，曾是弗洛伊德最得意的弟子。

荣格认为，潜意识不仅仅如弗洛伊德所言，是一个埋藏心理创伤的荒野，它更是一个充满灵性的海洋。在潜意识里，有着人类自物种诞生以来就世代传承的记忆印迹——“集体潜意识”；有着冥冥之中引领人类获得更高意义和智慧的灵性意象——“智慧老人斐乐蒙”；甚至，还有着追溯过去与预知未来的神秘力量。

人类的灵感和创意看似偶然，其实都不是凭空产生的。而是受内在潜意识中的智慧（如智慧老人斐乐蒙，也可能是其他类似的意

象）引领，加上冥冥之中对古老祖先的经验沿袭（如集体潜意识），结合当时的知识与情境，像一种神秘而微妙的化学变化，就那样惊艳地诞生出来。

与此同时，荣格对潜意识的“灵性”层面也尤为强调。他认为，“精神的一部分是不受空间与时间法则支配的……精神时常在因果关系时空规律之外发生作用”。他相信，潜意识有着追溯过去与预知未来的能力。比如，他本人就曾通过梦境预知生活中种种即将发生的事情，甚至还预知过世界大战的爆发。

我们如果仔细回想或观察，大约都有过类似的体会——梦境与现实存在着妙不可言的联系，绝不仅仅是“日有所思，夜有所梦”那么简单。我们常常从梦境中获得灵感、线索，或者对现实生活中一些事情的特殊感知。有机化学的奠基人凯库勒就是在梦中得到了苯环化学结构的启示，从而开启了有机化学的新时代。纵然现代科学无法完全解释这种灵性，正如它无法完全解释中医学、经络学一样，并不代表着这一切不存在。

潜意识的力量是超越我们想象的。

过去、现在以及未来，都是如此。

而我们正是这股强大力量的拥有者——潜意识的主人。我们就是奇迹本身，并且仍然在继续创造着无限奇迹。

当飞机挣脱地心引力飞上天空，当潜艇克服水的浮力潜入深海，

当高铁以不可思议的速度飞驰在山川田野，当卫星冲破大气层的束缚投入浩瀚的宇宙……我们还有什么是做不到的？还有什么是不可能的？

潜意识是这一切的答案，是所有奇迹的源头。

它会引领你实现愿望。而你所要做的事情仅仅是把潜意识从意识的深处唤醒并释放出来。

仅此而已。

或许，此刻的你想要走出疾病困扰，重获健康。那么，请你闭上眼睛，完全放空你的情感，抛弃你所有的想法、观念和成见，将所有的注意力集中向自身内在，向着潜意识的深处，无限谦卑地说一句“请你教我”。

曾经有个人，17 岁时患上脊髓灰质炎（俗称小儿麻痹症），全身陷入重症感染和瘫痪，除说话和眼睛能动之外不能做任何事情。医生曾断言他活不过三天，即使侥幸存活，也会终身瘫痪无法站立。面对命运的诘难，这个少年并没有放弃。他相信，意识层面的自己或许不知道该怎样康复，但潜意识一定知道。于是他让自己放松下来，向着内心潜意识说:“我想站起来，请你帮我。”

潜意识给了他答案。在全然放松状态下，他的脑海出现一幅画面：儿时摘苹果的场景——他的手缓缓伸向树上的苹果，一系列细微的动作安静而缓慢。他专注地体验着每个细节，在心中一遍遍地演

练。几周后，画面中涉及的肌肉群开始恢复能力。数年后，他不仅站了起来，还在一个夏天，划着独木舟，带着干粮和露营装备，畅游了一次密西西比河。

这个人的名字叫艾瑞克森，是二十世纪最杰出的催眠治疗大师。他的毕生精力都专注于与潜意识沟通，并帮助他人与潜意识沟通。

艾瑞克森曾告诉他的弟子吉利根：“当你不知道该怎么做的时候，就试着放松下来，对内心深处的潜意识说：‘请你教我。’”

潜意识拥有无穷的智慧，只要你有着一颗谦卑的心。当你完完全全放空自己，回归内心的深处时，你就会感受到潜意识的陪伴，就会听到它指引你穿越黑暗的声音。

去吧，去和你的潜意识做联结，将你内在强大的智慧释放出来，让它指引你、守护你。相信自己，回归生命本真的状态，去实现你的梦想，去创造属于你自己的奇迹。

你就是奇迹。

唐　婧

身体会说话，疾病中隐藏的潜意识告白

我们的身体是个组织运转奇妙的系统，每个脏器、零部件都有精细的任务。从扎根于母亲的子宫一点点生长的那天开始，它们便各司其职、恪尽职守，开启了为我们服务的历程。

有大脑这个神经系统指挥中枢，有心、肝、脾、肺、肾这五脏负责吸收食物、空气、阳光的养分，转化成人体所需的能量；有胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦这六腑负责消化食物，吸收营养，排泄体内垃圾；有血液流通身体每一个角落末梢送达营养；有肌肉遍布全身保护脏器；有骨骼支撑，有皮肤和毛发覆盖表面以保冬暖夏凉、适应环境变化；有五官、手、脚来连接我们和环境、和他人的关系。用眼睛看，用耳朵听，用鼻子嗅，用舌头尝，用身体感受着周围和内在的点点滴滴——观察、倾听、表达。

得益于身体的承载，我们牙牙学语，蹒跚学步，经历万千事件，这些慢慢形成认识自我、世界和他人的方式。在与环境和他人互动中，表达自己的信念、情绪、感受，慢慢成为独特的个体潜意识。而身体也在与潜意识互动的过程中成长为独特的模样。自信勇敢的潜意识滋养出挺拔健壮的身躯；胆怯、自卑、焦虑的潜意识，终日内耗，长成了消瘦、佝偻、蜷缩的模样。

身体如同我们潜意识的日记，记录着我们所有的经历，以及内心活动的痕迹。

有经验的朋友，从周围人的身体状态、衣着、表情，就可以猜出来对方近期的一些状态。昨晚是不是没睡好，是不是身体哪里有疼痛，他的情绪是什么，愤怒还是喜悦，低落还是乐观积极……是的，身体会说话。当你了解身心的关系，从一个人的体态、样貌、言谈，就可以推断出这个人的一些主要经历、个性特点等。

身体与潜意识，相依相生，身体运转良好，我们的潜意识才会更乐观积极。积极意识也会带动身体运转健康有序，就可以健康长寿。只要身体平稳运行，没有淤堵、损坏，没有外伤、外力干涉，只是时间累积带来的损耗，理论来讲，许多人是可以健康长寿的。如同一辆汽车，如果出厂质量合格，及时保养维护，它可以最大限度地奔跑，直到零部件损耗殆尽，停止运转。当然，如果使用不恰当，过度磨损或者有外力撞击，这辆车就可能提前报废。

有些人健康长寿，有些人疾病缠身，除了先天的因素外，影响健康的就是我们的心理状态了。情绪、信念、意识以及潜意识影响着我们是一个什么样的人，影响着我们和周围的互动，尤其是不常被觉察和看到的潜意识部分更是悄悄影响着我们的身心世界。

潜意识主要由个体过往经历沉淀、发酵而成，常常不易被觉察，似乎身体里有一股莫名其妙的力量，引导我们对外界做出反应，有

些甚至是自动发生的。比如，某一年被小刀划伤手指很痛，时常抚弄伤疤；某一年失恋，郁郁寡欢，喝大酒，头痛了好久，也心痛了好久……这些过往的经历，不会消失，它们会用独特的方式留存在潜意识里，并对后来我们的生活产生着影响。也许，后来每次用刀具就紧张焦虑；也许，后来谈恋爱总担心被分手，和爱人一有矛盾就头痛……

如果你懂得身体的表达方式，能够解读潜意识发射出来的信号，也许就会有很多不同。也许，每次使用刀具时的紧张，是在提醒自己要注意安全，你需要的是集中精力安全使用刀具；也许，每次跟爱人产生矛盾时的头痛，是想起了过去失恋的痛，你可以内心主动选择更好地呵护当前的感情，不需要头痛的提醒。

我的许多个案亲身经历者口述，当他们认识到潜意识的诉求，放下了一些垃圾情绪，调整不合理的信念后，自信心增强，身体也更加健康。

关于身体和心理的关系，我们来做一个小实验。

找一个安静舒适、不被打扰的环境，调暗光线，让自己舒服地坐下来或者躺着。把注意力回归到自己的身体，连续做三个深呼吸，每一次呼吸都感觉自己进入一个深层次放松，感觉周围慢慢变得缓慢而空旷，感受自己的身体与支撑物之间的关系，感受着自己身体

细微的变化，感受着心脏跳动的节奏。

这时候，回想一个让你感觉到开心愉悦的场景，或许是一次海边度假的景象，或者是一次获得成就的经历。心中默念“我好开心”“我好开心”“我好开心”，同时感受着自己的呼吸、心跳，感受着身体的变化。你身体的感觉会是怎样的呢？我曾在不同的课程里问过许多朋友，他们给我的反馈是“感觉呼吸轻松，心跳缓慢有力，身体非常放松和愉悦，感觉自己像要飞起来一般，整个人充满力量”。无论感受是怎样的，请记住它们。

再来回想一个让你感觉到挫败或者沮丧的场景，或者是一次争执的场面，或者是一次失败的经历。心中默念“我好难过”“我好难过”“我好难过”，同时感受着自己的呼吸、心跳，感受着身体的变化。这时，你身体的感觉会是怎样的呢？有人曾经给我分享说：“想起这些，想要流泪，觉得很委屈，呼吸变得沉重憋闷，身体有很压抑的感觉，好无力好难过。”

是啊，这只是两句不同的话语。当我们接通身体和内心潜意识之间声音的通路时，就出现了截然不同的感受。当潜意识觉得开心的时候，我们的身体就愉悦、充满力量。当潜意识觉得难过挫败的时候，我们的身体就变得沉重、无力、憋闷。情绪是带有能量的，可以让我们的身体运行顺畅，也可以让我们的身体阻滞重重。

这就是潜意识在我们身体层面的一种显现，也是潜意识对我们

身体的影响。如果一天的 24 个小时里，我们有大部分时间觉得自己是糟糕的、失败的、无能的，我们的身体就会在这段时间内运转无力、沉重憋闷。这种情绪长期累积的话，情绪垃圾就会在身体里造成淤堵运转不畅。分析这个过程如下，我们经常感觉到情绪压抑，呼吸憋闷，意味着肺部扩张已经受限，吸入空气量减少，摄入氧气自然也会减少，血液中含氧量就会降低，此时会增加心脏的负担，血液经常无法把营养带到全身，许多关联脏器也会产生压力，久而久之就可能会导致一些疾病的出现，如心脏和肺可能出现问题。

情绪淤积会影响身体的健康。我国经典医著《黄帝内经》中情志医学部分也表明，七情六欲对身体皆有一定程度的影响，如怒伤肝、喜伤心、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾。

心身关系的研究也表明，心理问题淤积太久会导致身体产生不适症状，甚至疾病。如焦虑症患者常伴随着憋闷、心慌、心悸和身体颤抖等症状，严重的患者甚至会检查出心脏疾病。

精神分析关于心理防御机制研究也表明，人们会使用不同的方式来进行自我保护，生病也是其中的一种。

躯体症状是身体发出来的信号，它用痛、痒、麻等感受告诉我们，“胃这里胀疼，快来救救我”“肺这里堵着了，帮我疏通看看”。胃不舒服了，于是我们通过吃药缓解胃胀、胃疼。但下一次心情不好时还是会大吃大喝，让胃再次经历胀和疼。如果你真正关注下自

己的心理，看看为什么心情不好，找找问题的根源和解决办法，是不是胃就不用一次次经历胀和疼了？当疾病来临的时候，配合药物治疗的同时，不妨与自己的身体做个沟通，与疾病来场对话，听听身体的诉说，看看潜意识想要告诉你的真相。不要一次次错过疾病的告白，忽略潜意识的呼救声音，直到酿成严重的病痛。

心身状态互为影响，是不可分割的系统。对一些患者的跟踪研究表明，某个阶段通过药物作用康复了，但是过段时间，这个疾病又复发了。寻找疾病成因的时候，我们会发现情绪心理因素占主导部分。然后对患者进行心理干预则会发现，这个疾病背后藏着一段不为人知的心理创伤经历。患者是用疾病的方式来保护自己内心的脆弱。当使用心理学技术，修复心理创伤之后，这个疾病捆绑的心理需求得以满足，身体状态慢慢恢复。

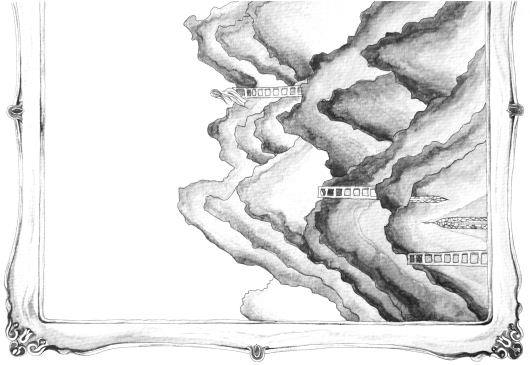
心理影响身体，同样身体症状也会影响心理状态。人们生病的时候，也容易抑郁恐惧，甚至加重病情。对疾病的治疗，如果从身体、心理两个层面进行修复，可以取得更彻底的疗效。

如果你已经深陷疾病中，配合药物治疗的同时，不妨更加用心地听听疾病发出的信号，看清内心潜意识的告白，解除潜意识受困的部分，使其满足期待。

疾病是身心失衡的表现，也是身心呼救的信号。当解除疾病上附加的心理需求之后，淤堵的心理能量就会散开，疾病就失去了它

存在的意义。它可能就会把身体的控制权交还给你。没有情绪淤堵，身体通畅了，身体的免疫系统、修复系统、排异系统也会开足马力工作，去掉病灶垃圾，修复机体功能，疾病就会逐步远去，还你一个健康的身体。

孔令雪



28 天，将潜意识的力量带进你的生活——本书使用指南

不管你有没有清晰地意识到，此刻当你打开这本书，你的人生就已经不同了。

你将拥有前所未有的能力，去认识自己、了解自己，去领悟生命和健康的真相，感受内心萌发出来的力量，深度地滋养和疗愈自己的身心，去与疾病握手言和。

28 天，是我们身体细胞新陈代谢的一个完整周期，也是新习惯建立的一个心理周期。不管此刻你身处疾病的哪一个时期，不管癌细胞已将你的健康吞噬了多少，记住，你对这一切并非无能为力！你的潜意识自由且强大，拥有不可思议的力量，任何时候只要你愿意尝试，只要你愿意全然地信赖自己，只需要 28 天，你的人生就会开启全新的篇章，你的生命将会逐渐被点亮，直到成为你所深爱的样子。所以，请你务必给自己一个机会，完整地做完这一套 28 天的练习。

练习的过程中，每一天你都会感受到生命的美好和丰盈，感受

到健康与自己成为朋友的乐趣，感受到身体变化来自你的爱和照护，感受到万物与你和谐亲近。28 天的练习，帮你把健康快乐和积极思维变成习惯。如果你接着练习第二轮，完成第二个 28 天练习，这些习惯会变成幸福喜悦的生活方式。当然，你还可以练习第三轮，让所有的感激、兴奋、自由和满足透过习惯和生活方式，逐渐成为你的人生经历，让一切的感觉都成为你所想要的样子。

是的，一切你所想要的美好，都可以实现。只要你相信自己，你就可以做得到。

当然了，努力和坚持从来都是改变命运的基础。半途而废是无法帮我们达成任何目标的。改变命运的机会就在你手中，我们相信，你一定可以通过练习，追寻到自己梦寐以求的健康和幸福。

我们给出了一些练习中的建议，你可以参考：

本书共 28 天练习，包括四个阶段，每阶段 7 天。前两个阶段“身心一体的秘密”和“你是一切的答案”是从“身心沟通”及“潜意识对话”两个层面帮助你实现对自己身体和心灵的清理，疏通淤堵，让希望的阳光照进来，让心灵恢复吸收养分的能力。第三阶段“爱是潜意识的语言”，帮助你逐渐打开自己，从身边的人际关系中吸收养分，帮助你走出孤独，在人群中绽放生命的色彩。第四阶段“开启自我关爱之旅”，带领你更进一步扩展生命的边界，学会与自然万物和谐共处，并从自然界中吸收生命养分，帮助你调整自身，回

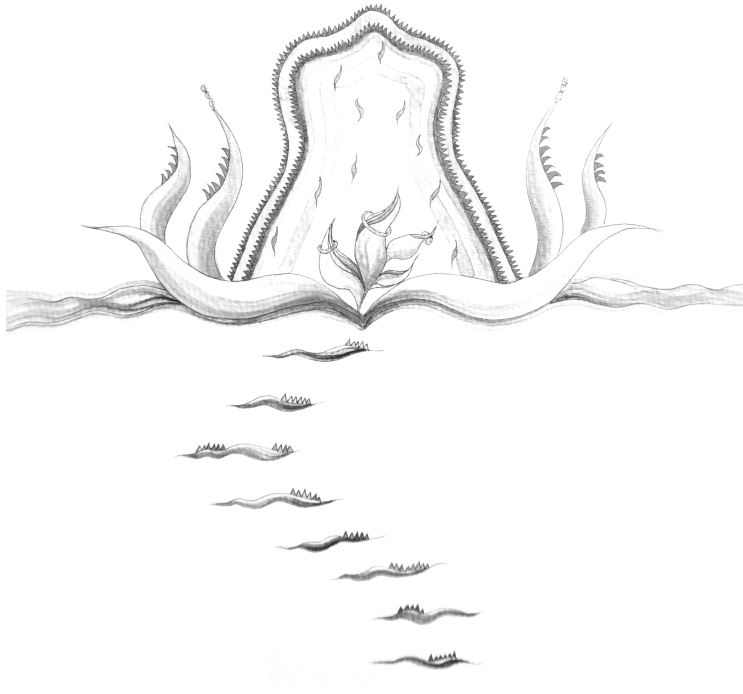
归到生命本真状态。

你可以用两种方式开展练习：

- 第一种方式，遵循每天的单元设置，在 28 天内按时完成练习。之后，修整一周，沉淀下来感受自己的改变。一周后，接着练习第二轮。同样地，第二轮结束后，再修整一周，再接着练习第三轮。经过三轮 28 天的练习后，你会发现自己的身体状态发生了多么令人惊喜的改变！我们将微笑着恭喜你，重新寻获了快乐和幸福的自己！
- 第二种方式，你可以将每天的练习更深入地去完成。比如用 3 天时间，细致思考和实践其中每一天的练习。这样给你更多的时间去感受、回味和领悟，可以更深入获得其中的营养和乐趣。相信我，你会喜欢上这种感受，从而乐此不疲。当你完成了全部的练习，会有一种恍若新生的愉悦感，好像世界都在你面前散发着光彩。你将会拥有，你所一直渴望的那种朝气蓬勃的生命状态，并会一直享受它带给你的快乐。

我知道，你已经等不及了。现在，就去打开这本属于你的奇迹手册练习吧。

28 天后，记得跟我们分享你生命的奇迹！



CONTENTS

目录

第一阶段　身心一体的秘密

第 1 天　身体扫描：看出内心的样貌　/003

第 2 天　与潜意识谈心：倾听疾病的呐喊　/012

第 3 天　与器官对话：接收他们发来的信号　/021

第 4 天　疗愈潜意识的旧伤：与过去握手言和　/029

第 5 天　抚平潜意识的不安：接纳不完美的自己　/038

第 6 天　向潜意识预约幸福：你的未来不是梦　/049

第 7 天　七日小结 1：改变正在悄然发生　/057

第二阶段　你是一切的答案

第 8 天　看到潜意识的小程序：自动化思维　/071

第 9 天　认识潜意识的喜好：你的习惯　/080

第 10 天　找到潜意识的藩篱：修正障碍信念　/090

第 11 天　寻获潜意识的自由：解开“期待”的束缚　/100

第 12 天　扔掉潜意识深藏的自卑：你值得拥有绚丽人生　/108

第 13 天　感恩潜意识的恩宠：你一直是你生命的奇迹　/122

第 14 天　七日小结 2：你是一切的答案　/130

第三阶段　爱是潜意识的语言

第 15 天　爱是潜意识的语言 1：拥抱你的父母　/145

第 16 天　爱是潜意识的语言 2：与伴侣共舞　/154

第 17 天　爱是潜意识的语言 3：拥抱你的孩子　/163

第 18 天　爱是潜意识的语言 4：拥抱你的家族和亲人　/169

第 19 天　爱是潜意识的语言 5：朋友是你一生的伙伴　/176

第 20 天　爱是潜意识的语言 6：拥抱你生命中难忘的人　/185

第 21 天　七日小结 3：一切都在变得更美好　/193

第四阶段　开启自我关爱之旅

第 22 天　开启自我关爱之旅 1：停止批判，用爱丰盛自己　/209

第 23 天　开启自我关爱之旅 2：连接滋养你的食物、水、空气　/219

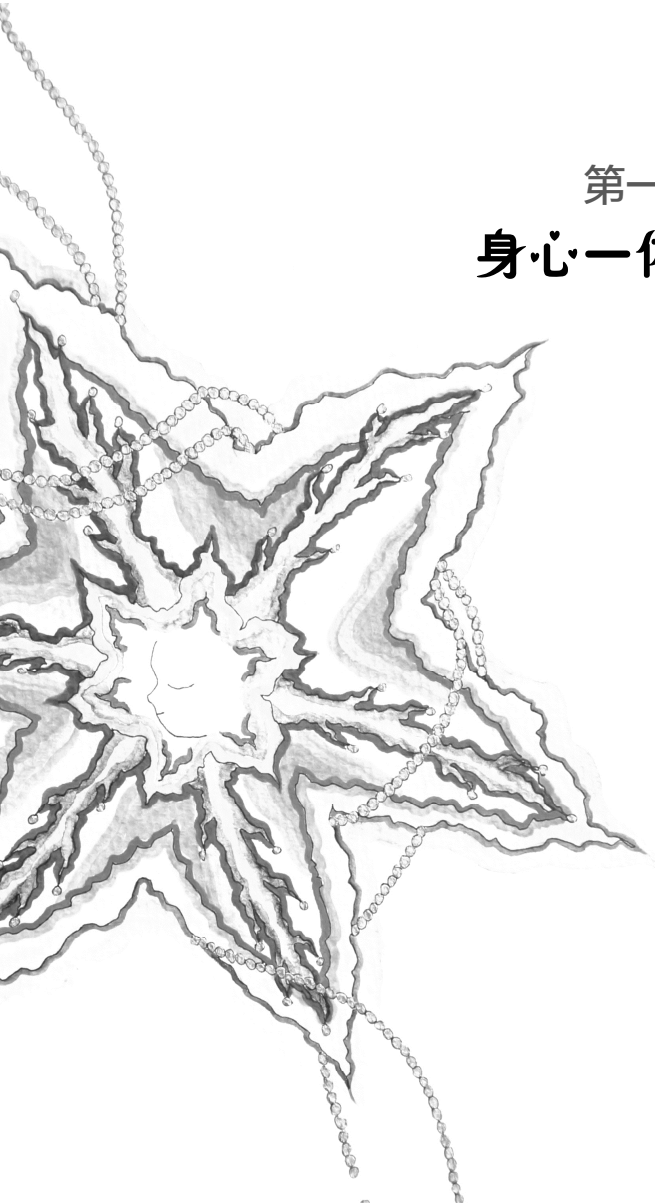
第 24 天　开启自我关爱之旅 3：带着觉察去运动　/228

第 25 天　开启自我关爱之旅 4：让笑成为潜意识的营养品　/237

第 26 天　开启自我关爱之旅 5：用音乐舒缓心灵　/246

第 27 天　开启自我关爱之旅 6：让自由书写释放潜意识　/256

第 28 天　七日小结 4：你就是奇迹　/262



第一阶段

身心一体的秘密



第 1 天

身体扫描：看出内心的样貌

大家的内心千差万别，大家的身体也各有特色。有的人开朗豪爽，有的人忧郁多虑，有的人勇敢坚定，有的人胆小退缩。身体层面，则有的人大腹便便，有的人骨瘦如柴，有的人弓腰驼背，有的人昂首阔步……

你身体又是怎样的呢？是否仔细观察过自己的体型、走路姿态？最近身体有什么不舒服吗？有哪些疼痛的部位吗？

你个性又是怎样的呢？是大气豪爽，温婉细腻，泼辣性感，还是敏感退缩？

俗话说“相由心生”，经验丰富的专业人士可以从一个人的眉宇表情、发肤状态、举手投足、言语互动中寻得这个人内心的秘密。同样，经验丰富的心身关系整合治疗师，也可以从患者的身体状态，言谈举止中看到他内心潜意识的模样，甚至可以看到在他身后的父母的内心状态。

每个人身体的状态，身型中的凹陷和凸起，粗壮或纤细，都是内心潜意识的呈现。肌肉的板结、条索、结节、隆起或者肿块，不仅是身体疾病信号，也是心理信号。身体是个忠实的记录者，会用自己的方式记录你的过去。如同任何争斗，只要有创伤，都会在身体留下印迹一般。

你可以留意周围这样一类人：他们后背的上半部分厚重坚实，略微驼背一般，似乎随时准备着承载担子，他们头部更喜欢微微低下，双臂前倾，双肩微微耸起（不是自然下垂状），面部表情略带羞涩腼腆，看起来善解人意的样子。这样的人基本上都是好好先生或者好好小姐，他们性格温和隐忍，很少与人争执，经常为别人考

虑，甚至经常丢下自己的利益来讨好别人，害怕别人对他们有负面的评价，很努力地对自己之外的其他人好。如果你身边有这样的朋友，一定要多关注他们的需要，对他们好一些，因为他们内心很需要关注与认可。他们之所以很懂得别人需要什么，成为他人口中的好好先生/好好小姐，是因为他们内心渴望别人也对他们好。好好先生/好好小姐这样的朋友有个共同点：习惯性的内在信念，总觉得自己不够好，总担心别人说自己不好，他们害怕被指责，会习惯性地压抑自己的想法和需求，时常焦虑、郁闷低落。这类人多数身体健康堪忧，尤其是肠胃易出问题。

每个人潜意识里对自己的认知和评价不同，呈现出的外在与生活状态也不一样。有的人不喜欢自己的性别，通过手术或吃药改变成异性模样。有的人嫌弃自己的外貌，去隆鼻、丰胸做整容手术。有的人生活艰苦，感觉生活中处处是难题，一张脸也慢慢变得越来越苦相。有人喜欢外归因，凡事总觉得是别人的错，对他人挑三拣四，满腹怨气，慢慢长成一副刻薄脸。

你现在的生活，你现在的模样，就是你内心潜意识的呈现。

回头看一路走来的人生历程，总看到自己有绕不过去的沟沟坎坎，就安慰自己，那就是所谓的命运。其实是我们没有解读好潜意识的信号，命运的呼救你没理会，于是错失了一次次修正的机会。

你的潜意识是如何呈现的呢？你的身高、体重、体型是怎样的？健康状态又是怎样的？

不妨做个自我检测。

找个独处的时间，一个人站在家里的落地镜子前，或者此刻想象自己站在镜子前，放松身体，均匀呼吸，仔细地观察自己，从头发丝到脚趾上的汗毛，仔仔细细地看一看自己，对身体做个扫描。无论你年龄几何，看着镜中的自己，心中会涌出怎样的感受呢？如果你可以，试着 360° 观察自己的裸体，会产生出怎样的感想？然后，穿上自己最喜欢的衣服，再来体会和观察下自己的感受。

练习

1	你是如何评价自己身体的	身高	胖瘦	形态	皮肤	头发	眼睛	四肢
2	你最喜欢身体的哪个部位							
3	你最不喜欢身体的哪个部位							
4	你曾经被人夸赞过的身体部位有哪些							
5	你觉得你的哪些身体部位更有魅力							

延伸练习

1. 在扫描身体的过程中，你内心冒出来的感受是什么？

2. 全面认识自己的身体后，你有什么收获？

每日冥想：接纳身体的模样

找一个安全、安静的地方，舒适地躺下来，放上柔缓的音乐，调暗灯光，慢慢地调匀呼吸，让呼吸变得悠长而深沉，让注意力全部集中到自己的身体上，感受着身体的每个细微的变化，感受着内心潜意识浮现出的每个意念。

你的潜意识是如此地智慧，它一直在你的身体里，守护你，引领你。

感受着你的身体，回想从母亲身体里出来时的感觉——柔软、娇嫩。感受着身体吸收自然界阳光、空气、食物和水的精华，一点点长大。从慢慢会爬的婴儿，到蹒跚学步的幼童，再到跑跑跳跳的少年，成长为朝气蓬勃的青年，长成一个成熟的中年人，直到今天的自己。

感受着这一路走来的点点滴滴，感受着过去的种种经历在身体上留下的印迹，可能是某次摔倒的经历，也可能是某个划伤的部位；可能是某个生病的场景，也可能是某个与人吵闹的场面；可能是一次牵手的温度，也可能是一次拥抱的经历；可能是初次接吻的瞬间，

也可能是第一次性爱的画面；可能是一次惊悸，也可能是一次狂笑……

你能发现，在你不经意的时候，身体带着你体验了好多事情，也和你一起承受了好多痛苦。它像一个忠实的伙伴，分秒不离左右，经历着你的酸甜苦辣，经历着你的悲欢离合与爱恨情仇。

这一生有谁是最忠实于你，最不离不弃的？毫无疑问，一定是我们的身体。

无论你今天的身体是怎样的状态，或者它病了，或者它正经历疼痛，它都依然守护着你，兢兢业业地支撑着你走到今天，不到耗尽所有能量那一刻，它绝不放手。

这个时候，你特别想对身体说点什么？

感激它这些年来的陪伴，感恩它的守护，歉疚曾经对它的忽略。

用一只手放在你的心脏部位，用另一只手放在肚脐部位，告诉身体说：“我的身体，对不起，这些年忽略了你，谢谢你的守护，我愿意接纳你最真实的样子。谢谢你，我爱你。”

如果有感觉触动你的情绪，就让情绪自然流露出来。等情绪平复后，慢慢调整呼吸，重新感受身体，并记住这些感觉。

直到你感觉到情绪恢复平静，就可以慢慢睁开眼睛。

【说明】一些从来没有和身体对话过的朋友，或积压情绪较多的朋友，练习时就需要更多耐心，最好多次进行，避免单次情绪释放过多，时间消耗过长，身体产生疲劳等情况。



第 2 天

与潜意识谈心：倾听疾病的呐喊

多数人有过这样的经历，身上某个地方疼了，才猛然发现那里有个伤口，而在什么地方、什么时间受伤压根儿不记得。其实疼痛是身体在告诉我们：“主人、主人，我这里受伤啦，需要注意啦，不要再沾水了……”

酸、麻、胀、痒、疼，是身体给我们发射求救信号的方式。它就用这些方式告诉我们：“嘿，主人，你得关注下我了。”

相对于酸、麻、胀等之类的小提示和小信号，疾病则是身体发来的严重警告信号，是我们长久不接收身体发来的提示信息，堆积形成的重大问题。如同交通路况，一开始只有几辆车较劲拥堵，疏散一下就可以很快解决。如果一开始不当回事儿，慢慢拥堵至几十辆车，路口就堵成了“一锅粥”，疏通也需要更长时间。身体也是一样的，小信号不理会，慢慢就容易堆积成大问题。

及时倾听身体发出的信号十分必要，而且，如果你静下心来聆听，你会听到自己丰富的内在，会感受到潜意识的不同需求。

给大家分享一个我多年前的案例。一个小学生，一到学校附近的胡同就肚子疼、呕吐，只好让同学送回家。回到家里，躺一会儿就没事儿了，看看电视，一天也没出现什么状况。第二天，一上学走到了胡同就会再次肚子疼、呕吐，重来一遍前一天的过程。去医院检查，身体好好的，没毛病。是不是医院的检查出了问题呢？无奈，在外地打工的家长请假回家，带着孩子到处看病，辗转到上海、北京等多家医院，也看不出所以然。

直到父母带孩子走进心理咨询室，这才发现孩子在学校人际关系很糟糕。因为身体长得胖，经常被同学欺负，老师也不喜欢他，

不会帮他说话。据他描述：每天想到去学校，都需要硬着头皮，慢慢就开始讨厌上学。一走到学校附近的胡同，就特别想逃，实在是一步也不想靠近学校。有一天自己身体突然变得不舒服，肚子疼、呕吐，就被同学送回家。到家后，感觉一下子解脱了。在家多好啊，可以看电视，不用算数学题，不用挨欺负……

原来，肚子疼只是孩子内心逃避学校的“伎俩”，是潜意识躲避心理惩罚的方式。找到心理原因后，问题就好解决啦。这孩子是爷爷奶奶带着的，父母外出打工，常年不在家，作为留守儿童的他内心焦虑、惶恐，缺乏自信，遇到挫折就想逃跑。了解情况后，家长也意识到了问题所在，于是把孩子接到了打工的地方。有了父母的陪伴，同时换了环境，孩子慢慢自信起来，和新同学关系也不错，逐渐适应了学校的环境。同时，因为内心开始被父母的爱充实，不需要吃那么多来填补空虚，身材也慢慢变瘦了。

类似的案例真的不少。窦然患甲状腺亢进 5 年，背后的心理情结是对母亲不停地看低自己的愤怒，可这个愤怒又无从释放，小时候无力反抗，长大了又不忍心对一把年纪还身患疾病的她说重话。愤怒无处释放，向外的攻击力转向了自我，内心积怨久了，生病就

是顺理成章的事情。他有个内心语言在呐喊，“你看看，我都病了，我也好可怜的，你还这么对我”。

患胃病的张琦，伴侣在外有了第三者，愤怒的她委屈却从不敢释放，一来家丑不可外扬，二来女儿未成年，离婚会破坏家庭的完整。整日郁郁寡欢，茶饭无味，最终患了严重胃病。

生活不易，每个人内心都有许多脆弱面，也有自我保护的方式，生病就是其中的一种。当内心失衡，其中一种方式就是通过生病来平衡心理的需要。

许许多多的案例证实，疾病的背后藏着一连串心伤故事。当我们满怀愧疚时，当我们觉得自己活着缺乏意义和乐趣时，当我们觉得自己总是最失败的那一个时，内心潜意识会明白我们的需要，“既然你活得这么痛苦，那就成全你，你患上严重的疾病就可以了——癌症或者其他任何的严重疾病，让你早日离开这个世界”。

潜意识像个很听话的孩子，它总是无条件执行你的命令，不管这个指令是什么。当然，听话的另一面就是很好满足，只要你知道它的喜好，你就可以影响和改变它，用更积极的内心意识喂

养它的需要。

厌学的小学生，来到家长身边后，被爱呵护，重建自信，逐渐适应了学校的环境，肚子疼的潜意识“伎俩”再也没有出现。

窦然经过心理调整，用既不伤害母亲，又不压抑自己的方式释放掉情绪，清理心理创伤，重建自我后，甲亢用药慢慢减量，至不再需要药物。

张琦认识到胃病原因之一是心理因素后，开始面对伴侣的外遇问题，深谈过后决定走出婚姻，却没想到女儿非常支持，还说早就知道这些情况，希望妈妈过得幸福。离婚后的她身心双调，一边调理身体，一边通过心理咨询探索潜意识的自我保护方式，解除疾病附加的心理期待，重新回到了开朗自信的状态，胃病也慢慢康复。

疾病就是这样，在用它的方式呐喊，告诉我们它的需要，它的期待，它存在的意义。当我们看到它的需要，当我们满足它的缺失，它就会放下那些自我保护的方式，慢慢失去存在的意义，远离身体。

练习

与疾病对话

找一个安静舒适的空间，放上舒缓的音乐，调整呼吸，把注意力集中到自己的疾病上，和疾病聊聊天。

	疾病	疾病的模样是什么	疾病想说的话	疾病的情绪	疾病（潜意识）的期待
例	肝部肿瘤	愤怒的黑色小鸟	我很愤怒，没有人相信我，无论我做出多大努力，取得什么成就，在你们眼里都一无是处……哎，所以后来我就什么都不想和你们说了，没办法沟通	愤怒、失望、委屈、挫败、伤心、难过、绝望	我希望你们多多关注我，认可我，理解我
1					
2					
3					

延伸练习

1. 从与疾病的对话中，你发现了什么规律?

2. 看到疾病（潜意识）的期待后，你计划为自己做些什么?

每日冥想：与疾病对话，了解疾病的期待

找一个安全、安静的地方，舒适地躺下来，放上柔缓的音乐，调暗灯光，慢慢地调匀呼吸，让呼吸变得悠长而深沉，让注意力全部集中到自己的身体上，感受着身体的每个细微的变化，感受着潜意识浮现出的每个意念。

你的潜意识是如此地智慧，它一直在你的身体里，守护你，引领你。

慢慢把注意力集中到自己的疾病上，不管是呼吸道不舒服，还是消化系统疾病，或者是皮肤血液类疾病，任何疾病都可以与你对话。

这一刻，你仿佛拥有了超能力，可以穿越身体，看到你的疾病，看到你的潜意识，可以看到它们的模样，聆听它们想告诉你的声音。

用心感受着疾病的模样，它会是什么样的呢？如果一时间你无法看到它的模样，放松下来，慢点来，仔细地感受着疾病本身。无论疾病表现出来的是什么模样，不要奇怪，不用惊慌，你只需要用心地感受着它，体会着它。它会告诉你它想告诉你的一切，真实而不逃避。

感受着疾病的声音，听听它在诉说什么；感受着疾病的情绪，

疾病伴随的情绪有哪些？潜意识与疾病的期待又是什么？无论出现什么样的情绪，感受着这些情绪，接纳这些情绪的存在。无论出现怎样的期待，试着去理解自己，接纳这些期待。

继续倾听疾病的诉说，直到它慢慢变得虚弱、低沉。

调整呼吸，让自己放松下来。慢慢地吸气、呼气……感受着身体，感受着疾病的状态。

这时候你发现疾病的模样发生变化，变淡了，变柔和了，变得越来越远了，疾病触发的身体部位也开始变得舒服起来，松软起来。

疾病患处的周围打开了一扇修复之门，身体的免疫部队开始进驻，它们越来越强大，正在一点点打败那些病毒、细菌……免疫部队变得越来越强大，疾病患处变得越来越弱小。

感受自己的身体，继续保持均匀的呼吸。

直到你觉得身体开始充满活力，变得越来越有力量，你就可以慢慢地睁开眼睛。

记住这种充满力量的感觉。

【说明】本次冥想你可以反复练习。

第 3 天

与器官对话：接收他们发来的信号

我常常感慨我们的身体，能够拥有强大神秘的力量，比任何精密仪器都神奇。人们从嘴巴吃进一些谷物、蔬菜，然后经过体内各器官的加工，这些食物就会转化成我们的血液、肌肉、骨骼，就会让我们拥有足够的能量，交流学习、繁衍生息，让我们可以跳得更高、跑得更快，上天登月、入海赏鲸。

促成这一切转化发生的，就是我们的各种器官，它们各司其职、勤勤恳恳地工作，保障了机体的有序运转。有负责信息搜集的，有

负责传达中枢指令的，有负责把食物咬碎的，还有负责化食物成营养的，有负责储藏的，有负责解毒的，有负责排泄的，还有负责打扫垃圾的……

天啊，不用我们耳提面命，它们就自发地为我们做完了这一切，而且没有节假日，24 小时不停歇地为我们的生命服务着。

这么看来，每个器官都是我们得以活着的“功臣”！

可是，“功臣”也会生病，就像机器也会磨损，是需要维修的。人体器官也会生病，尤其是在器官被要求过度工作，且长期被忽略的时候。

我们生气郁闷的时候去喝酒吃肉，吃下平时 2 倍甚至 3 倍的食物来让胃消化。可怜的“胃先生”要么气得让你吐出来一些，要么就忍气吞声地加倍工作，调动自己的最大潜能来快速消化分解食物。无奈食物太多，它累得气喘吁吁，胃壁肿胀充血，于是它就只好向你求救说：“请不要再这么对我了，吃食物要适量，不能太多了，我消化不了。”

可是你倒好，直接来几片胃药，让它加速蠕动，促进消化，如同用小鞭子抽打本就在努力工作的“胃先生”。

只要生活中有烦心事儿，只要和爱人吵架，只要工作不顺心，你就大吃大喝，还经常用超级酸、变态辣、垃圾食品来“伺候”它。同时，你依然不管不顾“胃先生”，小疼就忍着，大疼就吃药。岂不知，那药片对它是另一番修理。日复一日，经常超负荷地工作，它终于病倒了。

它多么渴望你可以静下来听听它的呼唤，听听它的压力、负担和委屈。它用力为你工作消化食物，换来的却是忽略、漠视，甚至是折磨。它疼的时候你都不好好关照，“胃先生”好可怜啊。

李更新是个心情不好就拉上哥们儿、姐们儿去喝酒的主儿，一次醉酒后，发现自己的胃开始难受。他接收到了“胃先生”发来的警告，于是跟朋友们宣告这段时间不喝酒了，并且立马改为清淡饮食，多吃养胃的食物，保持心情愉悦，不再让坏心情惩罚“胃先生”。“胃先生”也特别领情，经过一段时间的休息调整，坏掉的部分也加紧修复，自我免疫能力提升后，就又开始愉快地为李更新工作了。

器官的病变只是一个信号，是在提醒我们，是在呼救，这个部位已经失衡，需要你给予关注。

当我们根据器官发来的求救信号，给予足够重视的时候，停止对它们的破坏，器官的自我修复能力就会被重新激发，从病变中好

转，甚至走出来。

可怕的是，很多人会反复患一种疾病。依然以胃病为例，这次病了不舒服，暂时不喝酒，不乱吃东西，胃病就好了起来。刚一有好转，就又开始新一轮的折腾，然后胃病复发。

一般情况下，新一轮折腾通常是因为烦心事儿一来，就喜欢用暴饮暴食的方式排遣。反复患某一种疾病，一个重要因素就是主人的情绪问题。情绪背后，藏着的是每个人的心理事件。想要疾病不再反复光顾，就需要解决掉情绪背后的心理事件。

中国字很有意义，“生病”这二字已经道出了疾病出现的过程，病不是原本就有的，是因为各类因素“生”出来的，其中最关键的就是情绪因素。如果我们因为各类情绪问题，加速祸害我们体内器官，自然会生病，甚至过早死亡。而如果我们保持适度的食物摄入，规律的休息、运动，自然排泄，心情愉悦，身体各器官就会顺畅地工作，疾病、衰老也会来得晚一些。

无论我们现在是否生病，不妨时常听听你的器官发来的信号，觉察一下它在传递什么信号，它的情绪是什么？委屈、压抑、愤怒、挫败、焦虑还是自责？与你的器官说说话，聊聊天，看看潜意识无法明说的需求。

练习

与器官对话

人体是个复杂的组织系统，有大大小小几百个器官，能觉察到的只是其中的一小部分，要了解我们的器官运行状态，可以试着与你知道的或者能觉察到的部位进行对话，如果你足够有耐心，可以与身体每个你知道的部位进行沟通。

	器官名称	当前状态	与之关联的情绪感受	回忆发生事件	起初观点	调整后观点
例	心脏	有时候会心悸、心律异常	紧张、焦虑、失落、担心	想起昨天和丈夫为孩子吵架的事情，想起丈夫的表情	他就是无理取闹，孩子以后要是经常打架怎么办	也许作为一个爸爸，他就是不想让孩子被欺负，其他的事情就不管那么多了
1						
2						
3						
4						
5						
6						

延伸练习

1. 与自己的器官进行对话后，你发现了什么？

2. 如何更好地照顾自己？你接下来的计划是什么？

每日冥想：与器官对话

找一个安全、安静的地方，舒适地躺下来，放上柔缓的音乐，调暗灯光，慢慢地调匀呼吸，让呼吸变得悠长而深沉，让注意力全部集中到自己的身体上，感受着身体的每个细微的变化，感受着潜意识浮现出的每个意念。

你的潜意识是如此地智慧，它一直在你的身体里，守护你，引领你。

这时候，你感到你的身边亮起一束光，温暖而明亮。它照在你的身上，立刻有种暖洋洋的感觉。你的潜意识正在被这束光唤醒，从头到脚，这束光照到的地方，潜意识就会不自觉地表达自己，仿佛见到了久别的知己，迫不及待地倾诉积攒好久的心里话。

当这束光照到了你身体不舒服的地方时，不舒服的地方就开始了它们的诉说。或许你的头部不舒服，它一直想说的话是，你经常熬夜不睡觉，还反复思念一个人，让它难以休息，经常痛苦不堪。

或许你发现，脖子那里堵着一块石头，憋得难受，那块石头把你平时想说的话压制下去了。内心的话想要表达，却被石块压制，

相互对抗的结果就是嗓子总是感觉有东西似的。

当开始关注自己时，你发现身体的好多器官，好多部位都积攒了许多情绪，迫不及待地想要告诉你。而自己就好像一个君主般，一一听它们诉说委屈，抱怨压力，然后一一安抚，承诺断掉一些人和事，改变一些坏习惯，适度表达自我，不再因为害怕外界的评价而不敢张口……

逐一安抚，逐一倾听，和自己聊天的感觉如此地舒服、自在……

慢慢地你会发现，所有你安抚过的器官，都开始变得越来越轻松，越来越积极，仿佛每一个细胞都在庆祝自己终于得到更多的关注，愉悦和力量感开始充满你的身体。你感觉越来越轻松，越来越有力量……

当你觉得身体已经得到了滋养和休息时，就可以慢慢地睁开眼睛。

感受着这份轻盈，记住它们。

第 4 天

疗愈潜意识的旧伤：与过去握手言和

在我们每个人的内心里，都住着一个小孩。

他或许笑容明朗，眼睛里倒映出蓝天白云，在你记忆深处自由快乐地奔跑。他又或许瑟缩着小小的身子，眼神忧郁，站在往事的阴影里低声抽泣。

这个小孩，就是你潜意识里的自己。

确切地说，是潜意识深处你的模样。

潜意识是埋藏我们伤口的荒野，它充满了我们所不自知的压抑和创伤。正是这些压抑和创伤，引发了我们精神上和身体上的种种异常和疾病。只有潜意识的创伤得到抚慰，潜意识的能量得到修复，人们才可能从疾病中脱离，甚至可能重获健康。

是的，这正是我们今天要做的事情。

- 把往事的淤堵一件件清理出来，让创伤和压抑浮出海面，在温暖的阳光底下晒一晒；让伤口得到包扎和呵护，在时间里一点点地恢复和愈合。
- 让潜意识的不安得到抚慰，潜意识的能量得到修复，内心更加温暖和安宁，身体与心灵的沟通更加和谐顺畅。

往事，有快乐，也有忧伤；有喜悦，也有哀愁。提起往事，你会想到什么？你是会望着窗外久久失神，脸上浮出温柔的笑意；还是低下头沉默不语，眼中噙满苦涩的泪滴？

世界的模样，取决于你看它的眼光。

往事的味道，取决于你回味时的感受。

如果你带着爱和感恩去追忆往事，看到往事中温暖你心的点点滴滴，其中美好就会浮现出来，带给你喜悦、满足、快乐、幸福，带给你生命的滋养，硕果累累的丰盈，以及精彩不凡的感受。这种感受会让你感到富足；会让你更加热爱生活，欣赏生活每个细微之处的美好。你的潜意识也会因此得到疗愈和滋养，在愉悦的氛围下，潜意识会展现出更蓬勃的生命力，把无与伦比的疗愈力量带到你的生命中。让你的身体和心灵得以互通，实现身心的康复与和谐。

而如果你带着懊恼和悔恨去回顾往事，只看到过去带给你的伤害和磨难，让自己沉浸在悲伤和愤怒的回忆中。你就会感到人生的不公，世事的艰难，没有爱，没有快乐，只有失败和挫折，甚至看不到自己坚持下去的理由。而你的潜意识也会被这种强大的负能量所感染，变得敏感和暴躁，反作用于你的身体，呈现出各种精神上和身体上的疾病。

有一点，你应该明白：纵然潜意识有着强大的力量，而你，才是它的主人。

你若喂食它美好的思想，鲜活乐观的正能量，它就会成为你生

命中的太阳，带给你无限的光和热，让你充满健康和美好的感受。

你若喂食它负面的思想与消极的能量，它便会成长为一头野兽，在夜深人静的时候啃噬你的心，将你拖入痛苦的深渊。

亲爱的，是时候改变自己了。

站起来，做你潜意识的主人！

挺直你的脊背，点亮你的目光，从往事的阴影中大步流星地走出来。丢掉所有束缚你的负累和苦痛，只铭记生命中曾经的美好和感动。

快马轻车，奔向你向往的远方。

练习

与过去握手言和

	对过去的描述	具体事件	它对我生活产生的影响	它为我带来的积极意义或好处
1	我感到幸福的事			
2	我感到难过的事			
3	让我骄傲的事			
4	让我遗憾的事			
5	我最大的成就			
6	我最大的失败			
7	我最大的幸运			
8	我最珍贵的拥有			
9	我生命中的感动			

***总结**：如何评价自己的过去？（记得发挥你积极正向的思维引导。）

***疗愈潜意识的旧伤**：感恩自己

写一段话给曾经的自己，感谢自己这一路走来付出的努力，感谢自己的坚持和勇敢，表达对自我的欣赏、爱与认可。

潜意识练习事项

***说明**

你可以找一个安静的时间来完成这个练习，也可以在一天当中分成几次完成。如果，你感觉过去堆积的问题比较多，需要更多的时间梳理，你也可以分成几天来完成。

按照自己舒服的方式来，我们每个人的节奏都不同，进度快慢都没有关系，疏通潜意识的淤堵，寻找获得内心的平静与幸福才是我们练习的关键。不要苛求自己，让自己慢慢来。

每日冥想：联结过去与幸福感

冥想，是我们与潜意识建立联结的最佳途径。

在身体全然放松的状态下，放空头脑，抛弃所有的想法、观念、判断与成见。将所有的注意力集中于自己的内在，向着潜意识的深处去聆听，去感受。

你的潜意识非常智慧，它会引领你，疗愈你的心灵和身体。

找一个安静的时间，用舒服的姿势坐下来。调整自己的呼吸，缓慢、深长且均匀，让自己完完全全地放松，闭上眼睛，让思想自由地流动。

你会想起许多过往的片段。那些都是让你感觉到快乐、幸福、自由、满足的往事。在你的记忆中去寻找它们，那些愉悦的，欢喜的，让你感觉美好的记忆。它们一个又一个地浮现在你的脑海中。让那种喜悦的幸福不断地涌现出来，深深地滋养着你。让你的脸上轻轻地现出微笑的表情，就好像此刻正置身于你喜欢的情境之中——被所有你爱的人温柔地包围着。你看着他们美丽的微笑脸庞，你感

觉到生命是如此地美好，记忆中的景象是如此温暖和深情……

你的过去就像一片安静的海滩，快乐幸福的回忆就像是海滩上闪烁着美丽光泽的贝壳。你只需弯腰捡起它们，把它们放进你收藏爱和喜悦的口袋里，它们便会一生伴随着你，守护你内心的安宁与富足。而那些你不想要的不好回忆，都会被时间的潮水带走，被时间的海洋所净化，就好像潮水过后松软平整的沙滩，洗刷了所有杂乱的痕迹，只留下你美丽的脚印，还有你爱与喜悦的贝壳。

去感受这一切。感受此刻你内心的平静与喜悦，爱与满足。你的身心都在这美好的感觉中变得更健康、更愉悦，整个人都充满了生命的活力与幸福。

等一会儿，当你感觉已得到了充分的滋养时，你就可以随时从冥想中睁开眼睛，清醒过来。

醒来以后，你会觉得身心愉悦，浑身充满了活力。

第 5 天

抚平潜意识的不安：接纳不完美的自己

每一天，清晨醒来，我们见到的第一个人就是自己。

和自己吃饭，和自己散步，和自己上班，和自己娱乐，和自己聊天，和自己睡觉，和自己分享所有的喜悦和忧伤，和自己共度生命的每一次感动与彷徨。我们的一生无时无刻不在与自己相处。从出生到死亡，都与自己休戚与共、形影不离。

如果说，这世界上真正有一个人对你而言是最重要的、无可替代的，若失去他，你就活不下去的，那毫无疑问，这个人就是你自己。

虽然，你从未意识到，自己究竟有多重要。

你不曾意识到，是你的辛勤工作，换来了安稳的物质生活；你不曾意识到，是你多年的踏实积累，换来了现在的事业与成就；你不曾意识到，是你对家人的爱和付出，换来了幸福美满的家庭；你不曾意识到，是你对朋友的支持与关怀，换来了朋友对你的爱与友谊。

你，不仅仅是你自己的。你是你丈夫的妻子、你孩子的母亲、你父母的女儿、你公婆的媳妇、你上司的下属、你朋友的朋友……每一天，你自己都拼尽全力，去做一个好妻子、好母亲、好女儿、好媳妇、好下属、好朋友……然而，这一切的辛苦、一切的付出，却被视为理所应当。你从不曾对自己心存感激，甚至常常苛责自己做得还不够好。

你，不仅仅是你自己的。你是你妻子的丈夫、你孩子的父亲、你父母的儿子、你岳父岳母的女婿、你下属的上司、你朋友的兄

弟……每一天，你都那样努力，尽一切所能成为他们期待中的好丈夫、好爸爸、好儿子、好女婿、好上司、好兄弟……你已经疲惫了，却毫不在意，你觉得自己应该做得更好些，眼前的这些都还太少。

当你用尽全力爱着身边所有人的时候，却忘了，在这个世上，你亏欠最多的人，其实就是你自己。

你常常对别人宽容，却对自己苛求；你常常对别人照顾周全，却对自己疏于照顾；你常常羡慕别人优秀，却只看到自己的不足；你常常肯定别人的成绩与努力，却看不见自己的拼尽全力；你常常赞美别人的美丽，却不肯对自己多赞美一句。

这些年来，有一个人一直在渴望被你看见，被你接纳，被你关怀，被你爱戴，被你认可，被你包容，被你呵护，被你体谅……他为你倾尽全力却不求回报，他为你鞠躬尽瘁却无怨无悔。你，听见他的声音了吗？是的，他不是别人，正是你自己，正是你的潜意识。

用心去聆听你内心深处的声音，去聆听那来自你潜意识的渴望。

被看见，被接纳，被爱。

潜意识就像是个孩子，你若给它糖果，它便真心对你笑；你若给它爱，它便真心对你好。潜意识的能量状态取决于你对待它的方式和态度。你给它全然的信任，给它感激、欣赏与认可，它便会回报给你安宁、快乐、幸福和满足，以及无限的喜悦和你意想不到的收获。

每一天，你发自内心地去感恩自己，欣赏自己的美好之处，感激自己为生活所做的每一分努力，赞赏自己身上的每一个特质，肯定自己所取得的每一个进步和成绩。你的潜意识就会得到正面能量的滋养，它会变得自信乐观而强大，在冥冥之中指引你去获得更多美好的体验。

你会惊喜地发现，生活中的一切都开始变得不同。你的健康开始日益增进，你的心情更加愉悦和明朗，你的人际关系更加和谐顺畅，你与家人的关系也更加甜蜜与融洽，你的朋友更喜爱你，你的工作更有趣和令人兴奋，甚至你的经济上也出现了令人惊喜的局面……你生活中的方方面面都会发生不可思议的改变，一切的喜悦和幸福都聚拢到你的身边，这就是潜意识的力量。它不可言说，却会在冥冥之中指引你，给你一切你想要的答案。

只要你真心想要并足够坚持，潜意识便不会让你失望。

而不管你想要什么，你都需要从这里开始，那就是用喜悦的心接纳自己，爱自己，感激自己。

因为你是你潜意识的主人。你的潜意识比任何人都更爱你。如果连你都不爱自己，否定自己，每天用难听的话自我贬损，不断告诉自己，“你有多失败，有多没用，有多差劲，有多么不如别人”。你的潜意识就会心灰意冷，它会觉得自己是多么失败、多么差劲、多么没有价值。它会收起原有的智慧，开始变得愚钝和迟缓，甚至按照你那些负面的描述去发展，变得越来越糟糕不堪。因为你，是你潜意识的主人。你若觉得自己那么不好，潜意识便有责任去成全你，让你变得更加不好。

所以，即刻调整自己，回到与潜意识相亲相爱的模式中来吧！接下来的这个练习会帮助你更全面地认识和接纳自己。让爱和喜悦的能量进入潜意识，滋养和疗愈潜意识，将它的能量调整到自然舒展的生命状态。让潜意识与你的关系更加和谐，带给你更多智慧的指引和身心的疗愈。让喜悦、幸福、兴奋与不可思议的惊喜越来越多地出现在你的生命里。

练习

接纳不完美的自己

	我想感谢自己的方面	它为我的生活带来的贡献	如果没有它，我的生活会怎样	对自己表达感恩
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

延伸练习

滋养和疗愈潜意识——看见你的幸福

1. 生活中还拥有哪些让你感到幸福的人、事、物？

2. 生活中还有哪些事情是你可以努力让它们变得更好的？

3. 最近有什么好的变化正在你的生命中发生？

潜意识练习事项

***说明**

你可以找一个安静、完整的时间段来完成这个练习，也可以在一天当中分成几次完成。如果你感觉需要更多的时间来梳理这些内容，你也可以分成几天来完成。

按自己舒服的方式来，我们每个人的节奏都不同，进度快慢都没有关系，找到与潜意识的联结，寻找获得内心的安宁与喜悦才是我们练习的关键。不要苛求自己，让自己慢慢来。

每日冥想：遇见美好的自己



前一天的练习里，你已经学会了如何用冥想与我们的潜意识联结。

是的，就是这样，全然放松你的身体，也放空头脑中思想，抛弃所有的想法、观念、判断与成见，将所有的注意力集中于自己的内在，向着潜意识的深处去聆听，去感受。

你的潜意识是如此地智慧，它一直在引领你，疗愈你的心灵和身体。

找一个安静的时间段，用舒服的姿势坐下来。调整自己的呼吸，缓慢、深长且均匀，让自己完完全全地放松，闭上眼睛，让思想自由地流动。

你的脑海中会浮现出许多日常生活的片段。那些都是平日里你觉得平平淡淡的生活点滴，而此刻在内心浮现上来，却让你感觉到温暖、平静和幸福。是的，这就是生活本来的模样，没有惊天动地的喜怒哀乐，只有柴米油盐的朴素和深情。你感觉到家的温馨，熟悉的家具和场景带给你踏实安定的感觉。你感觉到亲人的陪伴，他

们平常的话语让你感到亲切和温暖。你感觉到日复一日，太阳升起又落下，是一种从容不迫的平静和幸福。你感觉到简简单单的粗茶淡饭，其实也有滋有味。没错，这就是生活的感觉，它不需要多么精彩，只要真实而忠诚地陪伴着你，每一天都是快乐的日子。

你会在脑海中看到自己的模样。看到每一天你那样努力地生活，努力让自己快乐，努力让自己富足，努力让自己达成心愿，为了未来拼尽全力地争取，为了家人无私而快乐地付出……看到这些年来你的每一步脚印，每一个进步，每一次感动，每一次成功后的欣喜若狂。是的，你是那么优秀、那么独一无二、那么充满力量。你是你命运的开创者，是你人生的掌舵人，是你有着无限智慧的潜意识的主人。

去吧，去感恩自己，向你的内心深处，向你的潜意识深处，去感恩。感谢它陪伴你度过一个又一个平凡或精彩的美好日子；感谢它带给你生活中平淡或振奋的幸福；感谢它这些年来对你的坚守与付出、不离不弃；感谢它一路给你的指引，让你可以来到这里，找到当下的喜悦和内心的力量。

无论何时，你都是美好的、优秀的、独一无二的、值得被爱的。让这爱的能量从你的心底蔓延出来，蔓延到潜意识的深处，将潜意

识的力量滋养、壮大。让潜意识的力量引领你，去你想要去的地方，实现你的心愿。

等一会儿，当你感觉已得到了充分的滋养时，你就可以随时从冥想中睁开眼睛，清醒过来。

醒来以后，你会觉得身心愉悦，浑身充满了活力。

第 6 天

向潜意识预约幸福：你的未来不是梦

提起“未来”两个字，总是充满了神秘且不确定的感觉。它似乎包含了各种可能性和各种希望，又带着隐约的忐忑。

你的未来会是怎样的？你对它有怎样的憧憬？

分析心理学之父荣格认为，人的潜意识具有联结过去和预知未来的能力。在潜意识里，不但有着人类自物种诞生以来世代传承的记忆印迹 ——“集体潜意识”，也有着对未来将要发生的事件的预示和感知。荣格曾屡屡通过梦境的启示，感应到未来将要发生的事。

你是否也有过类似的体验？某些梦中的情境和你现实的生活似乎有着微妙的呼应。比如，我有一位来访者，他梦见自己的妻子怀孕了，几天以后，他妻子就真怀孕了。

又或者你的某些直觉和你现实的生活有着解释不清的联系。比如，你突然想起某位很久不见的好友，然后这个人就来联系你了，或者碰巧出现在你面前。

没错，这就是潜意识的力量。把你内在的感知与想法，与外在的现实世界连接起来。

比如，我们患了重病，有些人会觉得一切很糟糕，生活中充满了困难和不幸。这些不好的感觉仅仅是我们自己潜意识投射出来的想法，其实现实情况并没有这么糟糕。而抱着这种悲观想法的人每日都陷入悲伤和绝望之中。

另一些人，在疾病面前他们并没有认输。他们对生活仍充满了美好的希望，相信自己顽强的意志和蓬勃的生命力。他们享受生活中点滴的幸福，在困难的日子里寻找快乐，所以，即使在生病中他们也从容愉悦，每天充满希望，努力康复着。疾病没有将他们摧毁，他们中的许多人还创造了生命的奇迹，正如我们在电视或网络上看到的许多不可思议的重病痊愈的真实事例。

潜意识的想法，会指引我们的行动，创造我们的未来。

在心理学里，有一个方法常常被用在重要的体育竞赛中，用来训练参赛运动员，帮助他们发挥出最好的水平，这个方法叫作“成功景象自我催眠法”。运动员在参赛前的训练中，每天在固定的时间让自己全身放松下来，集中精神想象自己参赛的景象：欢呼的人群，竞技的赛场，裁判的神情，自己完美发挥的每个动作，身体每块肌肉的运动，比赛结束时的轻松，获得奖牌时的喜悦……这景象中的每个细节，都要惟妙惟肖地想象出来，如同真实经历一般。

这样的训练方法，看起来像白日做梦，实则相当有效。经过反复验证，这个方法对于提高运动员的比赛成绩效果神奇。不少运动员不仅因此发挥出了超常的水平，还取得了梦寐以求的殊荣。

潜意识里对未来的构想，会成为我们未来生活的真实写照。

所以，如果你想要幸福快乐的未来，那么你要做的第一件事就是在你的内心把这个幸福的景象构建出来，包括每一处细节：你住在所喜欢的房子里，这里环境是什么样子？（什么样的房子、什么样的家具和摆设……）每天你是怎样生活的？（你穿着什么样的衣服，梳着什么样的发型，早上如何醒来，如何吃早餐，如何去工作，

开着什么样的车，你的身体健康状况如何，精神状态如何，与朋友和同事们如何愉快相处，每天如何愉快地到家，如何与家人一起享受美好的夜晚……或者，如果你已经退休了，你可以试着想象每天你如何快乐地度过，哪些兴趣爱好丰富着你的生活、充实着你的时间……）

有了对未来生活惟妙惟肖的想象，你的潜意识便充分理解了你的构想，它会给予你指引，按照你的构想去达成愿望。在这个过程中，你需要做的就是，给予潜意识充分的信任，去感受它对你的指引——在你脑中出现的画面。你突然涌现的灵感，想要做任何事情的冲动和想法——去跟随这些指引，付诸行动。你的潜意识会把你引领到你想去的地方，实现你的愿望。

记住，在此过程中你一定要坚信不疑！每天专注地想象着你想要的未来的细节和景象，并坚信它们终会实现。只要你足够坚持，心怀希望和感恩，经过一段时间的努力，你的潜意识一定会引领你实现你的愿望。

美好的未来属于足够坚持和努力的人。相信潜意识，相信你自己！

练习

你的未来不是梦

	生活的美好维度	我想要的未来的每一个细节，细致地描述	感恩
1	身体和健康	1. 2. 3.	想象这一切实现后我的喜悦，向潜意识真诚地表达感恩 谢谢！ 谢谢！ 谢谢！
2	人际关系	1. 2. 3.	
3	工作和事业	1. 2. 3.	
4	物质需求	1. 2. 3.	
5	金钱	1. 2. 3.	
6	兴趣爱好	1. 2. 3.	
7	其他愿望	1. 2. 3.	

延伸练习

1. 你每天会在什么时候、花多长时间，静下心来想象这一切的实现？

2. 梦想实现需要时间和坚持，当你萌生退意时，你打算如何激励自己？

每日冥想：你的未来不是梦



前两天的练习里，你已经学会了通过冥想与潜意识建立联结，并且逐渐熟练。

是的，就是这样容易。只需你全然放松身体，放空头脑中的思想，将所有的注意力集中在自己的内在，向着潜意识的深处去聆听，去感受而已。

你的潜意识是如此智慧，它一直在引领着你，创造着你想要的未来。

找一个安静的时间段，用舒服的姿势坐下来。调整自己的呼吸，缓慢、深长且均匀，让自己完完全全地放松，闭上眼睛，让思绪自由地流动。

你的脑海中会浮现出一幅幸福的画面，那是你未来生活的场景。你住在你喜欢的房子里，房间的样子——家具和摆设，每处细节都是你喜欢的样子。每天你沐浴着清晨的阳光醒过来，经过充足的睡眠，整个人都充满了活力，身体健康，身心愉悦。你来到镜子

前，看见镜子里的自己容光焕发的模样。

你穿上你喜欢的衣服，梳着你喜欢的发型，离开家去享受生活的美好。或许，是开着你喜欢的车到公司，进行你所喜欢的工作，与同事们愉快地相处。又或许是去到你所喜欢的地方，散步游玩，与朋友们快乐地相聚。每天你带着幸福回到家，与家人一起享受美好的夜晚……去感受这些画面，你未来生活中幸福而美好的每个场景，它们让你充满兴奋、喜悦、满足的感觉。

你未来的每一天，都将如你想象中那样美好，只要你坚信，它们终会实现。因为你的潜意识，包含着无穷的智慧与强大的力量，它将指引着你，到你所向往的未来。

请你在内心里感恩潜意识，真诚地向它说一声："谢谢！"感恩它给予你的引领和即将实现的美好未来！

等一会儿，当你感觉已得到了充分的休息和滋养时，你就可以随时从冥想中睁开眼睛，清醒过来。

醒来以后，你会觉得身心愉悦，浑身充满了活力。

第 7 天

七日小结 I：改变正在悄然发生

今天是我们开始潜意识练习的第七天，是如此重要、喜悦和精彩不凡的一天。

第七天我们心怀感恩，回顾过去一周的收获，回顾那些往事与感动，勇气与疗愈，蜕变与新生，见证自己身上所发生的不可思议的改变。

在过去的七天里，你已习惯了与自己的潜意识在一起：一起疗愈过去，一起感恩当下，一起重获自由，一起领悟奇迹，一起创造

未来。你，已然与你的内在，深度地联结在了一起。

潜意识的能量经过这七天的调理，已经越来越强有力，并且与你的配合越发紧密。如果你足够留意的话，一定开始感觉到潜意识在指引你了。那或许是某些画面，就像开篇我所提到的艾瑞克森脑海中“摘苹果”的画面，虽是寻常场景，却蕴含着身体康复的启示。当然，也可能是某些想法，比如你忽然想去参加合唱、跳舞、话剧演出或打太极一类的活动，或者忽然想同家人一起去旅行……留意你心中最近莫名涌现出来的念头，它们极有可能是潜意识的启示。如果你感觉这些想法对你身心是有益的，那不妨鼓励自己去试试吧，说不定其中就包含着你身心康复的重要线索。相信潜意识的智慧，相信它给你的指引，它会帮助你成为你想成为的人，拥有你想要的生活。

以下这个练习会帮助我们回顾这七天以来的收获和改变。正如孔子所说的“温故而知新”，静下心来聆听自己，陪伴自己，与自己沟通，去发现自己身上令人惊喜的改变。

练习

改变正在悄然发生

	七日主题	回顾当天的练习后，我的收获与感悟	感恩
1	身体扫描：看出内心的样貌	1. 2. 3.	1.感恩自己的努力、成长与感悟 2.感恩正在发生的令人惊喜的改变 3.感恩潜意识的智慧与力量，指引着我，成为自己想要成为的模样 谢谢！ 谢谢！ 谢谢！
2	与潜意识谈心：倾听疾病的呐喊	1. 2. 3.	
3	与器官对话：接收他们发来的信号	1. 2. 3.	
4	疗愈潜意识的旧伤：与过去握手言和	1. 2. 3.	
5	抚平潜意识的不安：接纳不完美的自己	1. 2. 3.	
6	向潜意识预约幸福：你的未来不是梦	1. 2. 3.	
7	七日小结 1：改变正在悄然发生	1. 2. 3.	

延伸练习

1. 回顾本周七天内，你的身心和生活都发生了哪些好的变化?

2. 展望下一周七天，你期待哪些更好的转变发生?

每日冥想：催眠疗愈，助你拥有甜美的睡眠

睡眠不佳或失眠，是我们在疾病康复阶段常常遇到的问题。以下这个催眠疗愈脚本，可以帮助你更快更好地进入睡眠状态，改善睡眠质量，让身心得以在甜美的睡眠中得到修复和疗愈。当然，你也可以分享给你身边需要的朋友。

＊ 催眠脚本使用说明

以下这个催眠脚本，你可以自己轻声读出来，配以轻柔的背景音乐，录下来放给自己听。也可以请一位你非常信任的同伴帮忙在耳边读给你听。读的时候不要着急，语气和节奏应轻柔而舒缓，让你有足够的时间根据指示做出反应。

抱着正面、乐观和积极的心态，不用担心、害怕或猜疑。这些催眠引导语都是安全的、愉悦的、健康的。你可以尽情地享受身心的放松与疗愈。

但请注意，不要在开车时播放录音，以免对安全驾驶产生干扰。

开始之前，找一个安静且不受打扰的时段，在你舒服的床上躺

下来，或者靠在柔软的沙发上，脱掉鞋子或者松开鞋带，解开紧身衣物，摘下束缚你的项链、发卡、手表和眼镜等物品，让自己完全地放松。确保周遭的光线和声音是让你舒服的，背景音乐的声音不要太大。还有，一定记得关闭手机铃声。

把你的注意力完完全全地集中在引导者的声音上，让脑海中所有的画面、感觉、声音、想法全都自由地流动，让自己沉浸在美妙的冥想画面中，身临其境一般。无论那些想象是否符合真实性，你感觉好就可以了。但是如果你无法想象出那些美丽的画面，不用担心，尽可能地去放松和感受内心的平静。当催眠结束时，你仍可以得到疗愈，感受到身心愉悦的舒适。

你可以在每天入睡前播放录音，帮助自己甜美地入睡，也可以仅在失眠的夜晚来听。随着练习的增加，你对催眠的敏感度也会随之提高，你在催眠状态下感受到的细节会更加生动和丰富，将带给你更加美好的体验。与之一致，身心疗愈的效果也会不断得到提升。

＊ 催眠脚本

请你轻轻地闭上你的眼睛，去感受这周遭的一切。

房间温暖的光线，轻柔的音乐声，还有此刻，你躺着的这张柔

软的床（或沙发），一切的一切都让你感觉到放松和舒服。

把你的注意力完完全全地集中在我的声音上，跟随我，去感受你内心的平静与安宁。

等一下，我要请你发挥最大的想象力，在你的脑海中看到这样一幅美丽的画面：那是一片一望无际的大草原。清晨的阳光洒在嫩绿的青草上面，伴随着微微的雾气，整个世界笼罩在朦胧的金色光芒之中。早春的微风轻轻地吹拂过来，那草原就像一张碧绿的毛茸茸的地毯，有星星点点的露珠点缀在上面，晶莹剔透，好像细碎的水晶，在阳光的照耀下，折射出快乐的光芒，当你看见它们，你整个人都完完全全地放松了……

等一下，我会从 1 数到 20，当我数到 20 的时候，你就会完完全全地进入到这个美丽的画面中，进入到更深、更放松的催眠状态。去感受这一切，你是安全的，这一刻，你就和自己在一起。

1 完完全全地放松……

2 在这一片一望无际的草原，一眼望过去，那嫩绿好像延伸到了天边。天空是纯净湛蓝的，大朵大朵的白云好像松软的棉花糖，慢悠悠地飘浮在天空中，当你看见它们时，你整个人都在放松……

3 去感受这一切。那清晨的阳光，温暖地洒落下来，给草原铺上了一地细碎的金色光芒。你就站在这金色的光芒之中，温暖而舒适。那金色的光芒照耀在你的头部，让你的头顶、头皮、每一根发丝都在完完全全地放松……

4 非常舒服……那远处终年积雪的山峰，在阳光的照耀下，散发着银白色耀眼的光芒，好像是怒放在半空中的雪莲花，那样纯净和美好。当你看到它们时，你的眼球和眼睛周围的肌肉，都在完完全全地放松……你的额头放松和舒展开来，你的鼻子、你脸颊上的皮肤和肌肉、你的嘴唇和下巴都在完完全全地放松了……牙齿轻轻地合在一起……非常舒服……

5 更深……更放松……

6 大片大片的云朵在天空中慢悠悠地飘浮，偶尔有几只草原的雄鹰从你头顶上方飞翔而过，发出阵阵鸣叫声，听起来那样的自由和快乐，完完全全地放松了。你的耳朵和耳朵周围的肌肉，你脖子和脖子上的肌肉，你的双肩——左边的肩膀和右边的肩膀，都完完全全地放松了……

7 非常非常舒服……去感受这一刻，你的内心，充满了平静和

淡淡的喜悦……

8 更深……更深……

9 有微风轻轻柔柔地吹拂过来，带着青草新鲜的清香味道，划过你身体的皮肤，带来微微的清凉，却非常舒服。你的每寸肌肤、每块肌肉都在完完全全地放松……你的双臂——上臂、手肘关节、下臂都在完完全全地放松……你的手腕、手心、手背、每根手指都在放松……非常舒服……每块肌肉、每根神经、每块骨骼都在放松……

10 那清新的青草味道，混合着野花淡淡甜美的香气，经由你的鼻孔进入到你的肺部，再通过你的血液输送到身体各个器官。把最新鲜的活力、最滋养的生命力输送到你身体的每个部分。去感受这一切，你的肺部干净而健康，你的心脏那样平稳有力地跳动着，你的胃、肝脏、胆囊、胰腺、脾和肠道等所有你的内脏器官都在完完全全地放松，去感受它们的健康和安宁……你胸部肌肉、腹部肌肉、腰部肌肉和背部肌肉也在完完全全地放松……去感觉这一切，每块肌肉、每寸肌肤、每个细胞都在完完全全地放松……

11 更深……更放松……

12 去感受这一刻，你内心的平静和淡淡的喜悦……你就和自己在一起……

13 在这美丽的草原上，轻轻地迈开脚步向前走去。越走你就越轻松，越走你就越放松……你赤裸的双脚踩在柔软的青草地上，感受阳光的温暖，土壤的松软，清晨的露珠微微沾湿你的脚心，非常舒服……你的大腿、膝盖、小腿，你的脚踝、脚背、脚掌，甚至每个脚趾都在完完全全地放松……非常舒服，非常放松……

14 去感受这一切……那样自由、平静、放松的感觉……

15 更深……更放松……

16 慢慢地向前走着……越走，你就越轻松……越走，你就越放松……

17 那青草地在阳光的照射下，温暖而柔软，你的双脚踩上去，每步都是那样地舒服……往前走着……就像行走在一张巨大的绿色绒毯上面……

18 去感觉这一切……你内心的自由、平静和淡淡的喜悦……

19 更深……更放松……

20 你已经进入了深深的、舒适的催眠状态之中，在这一望无际的草原上。在这湛蓝的天空之下，你那么放松、那么舒服，我就在这里，轻轻地陪伴着你。

向前走着，你来到一处景色特别优美的地方。有一个美丽的湖泊出现在你的前方，在阳光的照射下，波光粼粼，好像一块柔软的水晶，倒映出蓝天白云。你身边的草地上开满了星星点点的野花，有红色的、黄色的、白色的、紫色的、蓝色的。当你看到它们时，你整个人都完完全全地放松了。你在草地上轻轻地坐下来。清晨的露珠已经被阳光蒸发，草地温暖而松软，就像一张舒适的大床，让你感觉非常舒服，完完全全地放松了……放松了……

就在这里，你轻轻躺下来……非常舒服……柔软的青草，可爱的野花，温暖的阳光，泥土清新的味道，花朵甜美的香气，好像大自然专门为你而铺好的一张舒适的床……那感觉……就像你小时候睡过的粗布床单，手指摸上去那样温暖而粗糙，身上盖的棉被蓬松而舒适，有种太阳底下晒过的味道，那样熟悉，那样安心，那样舒服……你就躺在这里，完完全全地放松了……非常非常舒服……

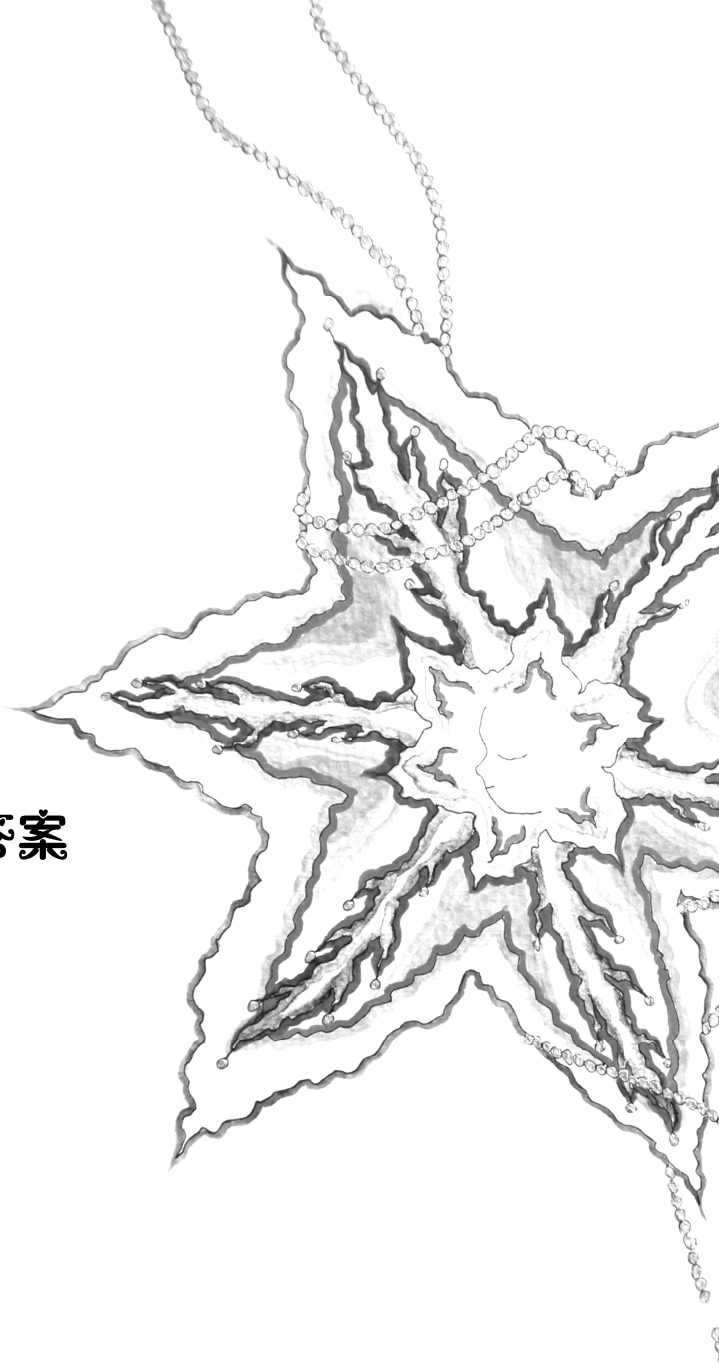
就好像新生的婴儿，被包裹在柔软的被子里面，躺在摇篮中被温柔地摇晃着……那么幸福，那么安心，那么舒服……你躺在这里，

完完全全地放松了……非常非常舒服……

就好像一个小小的胎儿漂浮在妈妈的羊水里，那么安全，那么舒适，那么温暖，那么熟悉……你躺在这里，完完全全地放松了……非常非常舒服……你就要睡着了……非常非常舒服……记住这一刻，记住这种感觉……

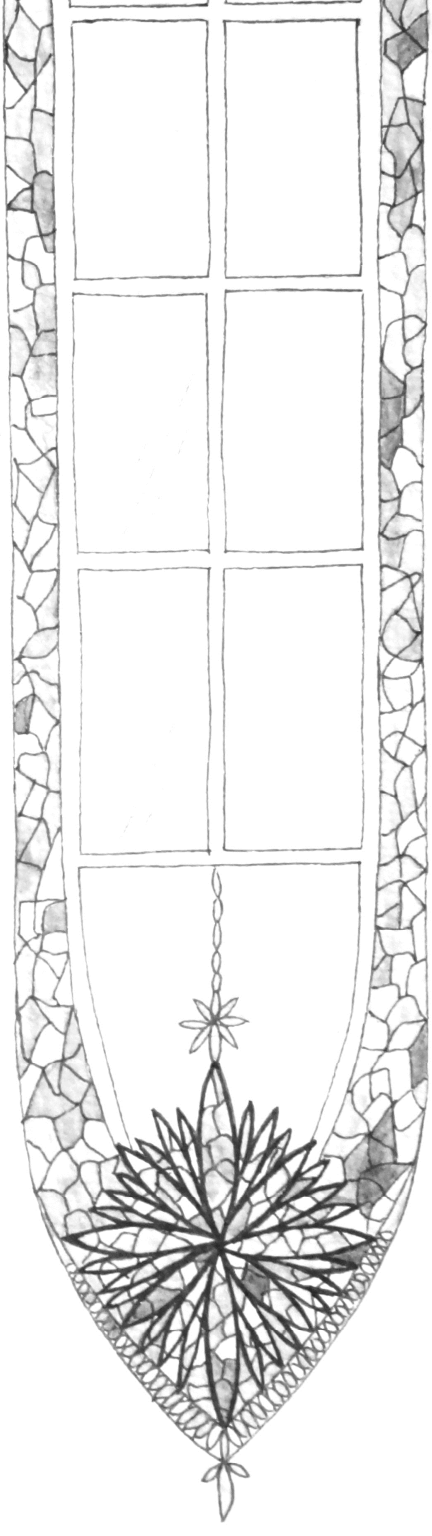
从现在开始，每当你在床上躺下来，准备睡觉的时候，你就会想起这种舒服的感觉，你会美美地睡上一觉，让身体得到充分的休息。当你醒来的时候，你会头脑清醒，心情愉悦，浑身充满了活力。

带着这种轻松舒服的感觉美美地睡上一觉吧……当你醒来的时候，你就会觉得头脑清醒，心情愉悦，浑身充满了活力。



第二阶段

你是一切的答案



第 8 天

看到潜意识的小程序：自动化思维

在动物界中，当相对弱小动物遭遇强敌攻击的时候，它们大多数会有三种选择：一种是逃跑，另一种是进攻，还有一种是装死。这些反应方式几乎是动物们的先天性本能，似乎是它们基因中所携带的自我保护机制。同样在大街上，遇见吵架、打架的场面，有人凑上去看热闹甚至起哄挑事儿；有人冒着被误伤的风险去劝架，拉架；还有人赶紧绕道走，生怕牵连到自己。

同一个事件中，每个人不同的反应方式，与他们内心的思维过

程有着紧密联系。

小区的凉亭里，坐着一位阿姨不停地抱怨：“谁家出来遛狗，也不收拾狗拉的屎，真是缺乏公德心……”说的时候情绪激动，义愤填膺，恨不得把有狗的家庭都批判一下，说着说着还感慨世风日下，人心不古等。

公司开会，听到领导说：“有些同事最近工作比较散漫，心思游离，需要引起注意了。”小张就开始心里打鼓，是不是领导发现了自己偷偷兼职的事情，这可怎么办，结果晚上失眠了。第二天上班提心吊胆，心虚地工作。

李大爷今天早上又和儿子发脾气了。一早起来想起儿子都 32 岁了，还没找媳妇儿，气就不打一处来，这么大一个人了，真够窝囊的，连个对象找不到，就打电话把儿子骂了一顿。

蒋雅最近挺郁闷，原因是她觉得男朋友不喜欢自己了。因为他之前每天打好几个电话嘘寒问暖，现在有时候一天一个电话都没有，就微信聊几句，感觉两个人的关系越来越远了。

其实，坐凉亭里抱怨的阿姨，那个凉亭周围的紫藤在蔓延，非常漂亮，小区绿化、卫生也挺好，她只是习惯性看到这些美好

之中的不美好，而让自己情绪满满。偌大的小区，她会重点看到她不喜欢看的。

小张后来发现，那次开会，领导话里敲打的其实是另一位在办公时间打游戏的同事，虚惊一场。他发现自己经常放大听到的一些消息，还对号入座，认为是在针对自己，生活中时常虚惊连连。

李大爷总是嫌弃儿子窝囊，觉得儿子哪里都不如自己年轻的时候。虽然儿子事业有成，名声在外，李大爷就认为，不结婚成家就是没本事，我是你老子，就得数落你。李大爷看待儿子的方式，让父子俩很难沟通，儿子只好躲远远的，极少回家。

蒋雅的男朋友很喜欢她，一边忙着赚钱，一边在和父母商量想和蒋雅结婚。只是蒋雅一向认为男人喜欢女人就会大献殷勤，被关心的少了，感情没那么浓，就认为男朋友不喜欢自己了。其实是她有些自卑，把对关系的判断建立在每日联系的紧密度上。

每个人都会从自己习惯的思维方式出发，来认识每日发生的事情，决定自己和周围互动的方式。就如同我们的潜意识系统有一套已经写好的运行程序，会根据每日发生的情况，来呈现对应的结果。生活事件是刺激的，选择看待刺激的方式，决定了我们的行为结果。

于是就有了小区凉亭里的阿姨不看风景看狗屎，李大爷不夸儿子反而骂儿子等行为结果。

心理学有个关于选择（认知）偏好的实验，一组参加试验的人，他们来自不同的党派，A 党派和 B 党派。给每位被测试者分发同一份报纸，让他们描述看到的内容。结果发现，A 党派的成员更多地看到赞扬 A 党派，批判 B 党派的新闻。而 B 党派的成员则更多地看到赞扬 B 党派，批评 A 党派的新闻。也就是说，大家的立场和态度，决定了优先看到什么，决定了注意力的关注点。

每天看到什么，是由我们的内在思维决定的。每天听到什么，思考什么，说些什么都和我们内在的认知、观点、态度有关。一旦我们内心关于一些人、事、物的看法确定了，我们就会自动地对出现的事件进行分析，并做出判断，进而引发情绪变化，呈现行为结果。

分析来看，在总抱怨的阿姨的潜意识中，运行程序就是一个喜欢看负面内容和挑剔问题的人，所以她会思维自动地看到狗屎而不是紫藤花。

小张的潜意识运行程序就是一个觉得自己不够好且焦虑胆怯

的人，所以哪怕别人说出不相干的话，他也会听成是在敲打自己。

李大爷的潜意识运行程序就是觉得儿子很差劲，他不允许自己儿子不够完美，所以作为家长要教训他，让他努力。

蒋雅的潜意识运行程序设定为她是一个自卑、不够好的女孩子。男朋友的关注少了，一定是哪里出现了问题，导致他不喜欢，于是自己就郁闷。

每天，我们的眼睛、耳朵、鼻子和舌头等感觉通道收集来自外界的信息，经过潜意识系统的分析、评估，做出应对信息的指令，或抱怨，或疑心，或生气，或郁闷。

觉察我们看到什么，听到什么，说些什么，了解我们收集信息和加工信息的方式，以及带来的结果，可以帮我们看到潜意识正在运行的小程序。

我们一起做些练习吧。

练习

		事件	观念/想法	结果
	例	我看到先生在玩手机	我认为他跟手机亲，而不是跟孩子或者自己亲	我感到伤心，于是抢过他的手机扔到了一边
1	觉察我看到什么			
2	觉察我听到什么			
3	觉察我说些什么			
4	觉察我想些什么			

延伸练习

1. 整理自动化思维的四个角度后，你发现了什么？

2. 了解潜意识的运行程序后，你想要为自己做些什么？

每日冥想：看见潜意识的运作程序

找一个安全、安静的地方，舒适地躺下来，放上柔缓的音乐，调暗灯光，慢慢地调匀呼吸，让呼吸变得悠长而深沉，让注意力全部集中到自己的身体上，感受着身体每个细微的变化，感受着内心潜意识浮现的每个意念。

你的潜意识是如此地智慧，它一直在你的身体里，守护你，引领你。

这个时候，你仿佛走进了一个属于你自己的个人博物馆，这里展出的是你过往经历中大大小小的事件，你慢慢地走到其中一个事件前面，看着曾经发生的每个细节……

重新回到当时的那个场景里去，你可以清晰地看到当时场景里每一人的服饰、表情、动作，你可以清晰地听到他们在说些什么，你也清楚地知道自己说了什么，自己的情绪是什么，肢体动作又是怎样的，你又是怎么思考这些事情的……

你可以清楚地觉察到在这个场景里出现的情绪，你了解发生的事件，你也越来越清晰地看到了自己的思维模式，看到了潜意识处

理事件的规律，你越来越理解这一切了。

你仿佛看到在自己的意识系统中，有许许多多自动化运行的小程序，不仔细分辨根本看不出来，那些小程序影响了你每天的心情状态。比如，被赞扬会给出什么回答，被批评又会怎么回答，被误解会怎么解释，遇到困难最先想到的是什么，受到攻击怎么反应，吃到美食、看到美景首先想到什么，被温暖相待又会有什么情绪出来……什么情况做出什么反应，基本上是自动化进行的。

这一刻你对自己有了更多的理解，那些逃跑的念头是因为害怕失败，那些激烈的反驳是因为害怕被轻视，那些讨好是因为渴望获得重视，那些咬牙坚持是为了获得尊重……

你觉得你对自己的理解更清晰了，那些口头禅，那些小动作，那些口误，那些习惯，那些自动化的情绪反应，都是自己的经历，是自己的一部分，它们都是自己的历史事件。

你更加理解自己了，你对自己也更包容了。这种深深理解自己的感觉好美妙，仿佛多了一个知己，多了一份支持……

记住这种感觉，当你觉得已经得到休息和滋养时，就可以慢慢地睁开眼睛。

醒来以后，你会觉得浑身充满了喜悦和力量。

第 9 天

认识潜意识的喜好：你的习惯

你早上睁开眼睛后做的第一件事是什么？看手机还是洗脸刷牙？你喜欢走哪条线路去公司？你喜欢什么菜品，粤菜、川菜还是东北菜？你和同事的相处方式是什么？遇到困难，你最先想到的是什么？

最近，我发现自己有许多习惯是越来越明显的，且有固化的趋势。比如，喜欢吃面食，几天不吃就感觉缺少了什么东西似的；喜欢去附近的一家超市买包子、牛奶、鸡蛋和醪糟，品牌几乎都是固

定不变的，去其他的超市，这几样是很少买的，功能划分比较清晰；喜欢穿一些类型的衣服，风格几乎就那几种；每周一次羽毛球，两三次室内健身操运动，非重大事件不会随意更改运动时间；不定期和一些朋友喝茶、聊天、闲逛……

这些习惯堆积起来，就是现在“我的状态”。

每天吃什么、喝什么，决定我的营养状况；服饰风格显示着我的个性状态；运动频率和强度关系着我的体型；每天选择性听到的内容影响我对社会和世界的看法，说些什么影响我的人际关系，做些什么影响我的个人感受……

习惯，就是那些我们已经轻车熟路，甚至自动化反应的情绪行为模式和思维模式。这些自动关联起来的反应方式会在大脑皮层上产生印迹，慢慢固化下来。让我们再次遇到类似情境或者事件的时候，自动化做出反应，既省时间又省脑力，也就是减少内部消耗。

看似我们每天做什么、说什么是深思熟虑的结果，其实有 40% 多是我们的习惯自动发展的结果。习惯吃什么、听什么、说什么、做什么，将这些综合起来，会影响我们的个人健康、人际关系、价值实现、幸福状态。

习惯对每个人的影响细微又重大。一个人如何过一天，就是一个人如何过一生的缩影。每天的习惯会延续到第二天，慢慢累积成为一生的模样。

有些人一早起来运动，舒筋活络，规律饮食，一天精神抖擞，做事有条不紊，高效愉悦。

有些人一早起来就在凌乱的居室里发呆惆怅，用打游戏逃避内心的失落。回顾一天时，对自己沉溺游戏充满自责，对浪费掉的时间愧疚不已。

有些人习惯性地看社会的负面新闻报道，觉得人心不古，世风日下，坏人多多，对周围的人和事物充满警惕，缺乏安全感，烦躁易怒。

有些人习惯看到阳光、鲜花和美好的事物，他们会敏感地捕捉路边的蝴蝶，美丽的晚霞，银盘般的月亮，还有漫天的星斗，喜欢看社会的积极面，并分享喜悦给他人。

有些人习惯看到周围人的亮点，看到他人得体的衣着，漂亮的发型，暖心的举动，贴心的帮助，正能量的表达，他们的口头禅是“你真棒”“谢谢你”“和你合作真愉快”。

有些人出门喜欢公共交通，有些人没车不出门；有些人习惯吃包子喝粥，有些人则习惯吃比萨和沙拉；有些人习惯先迈左脚，有些人习惯先迈右脚；有些人总是担忧抱怨，有些人总是积极面对……

这些每天习惯性的做法，决定了我们今天的状态和迈向明天的步伐。

与自动化思维不同，习惯是那些明显固化下来的行为方式、思考习惯。大部分习惯没有好坏之分，它们是我们日常生活的一部分，只是让我们成为不同的个体，拥有不同的特质和个性。比如我写文章就喜欢有音乐，没有音乐似乎写不出来似的，而且要是钢琴曲，其他音乐会把思绪带跑了，甚至会感觉到烦躁。

有些习惯却会给我们带来糟糕的结果。抽烟、酗酒会对身体带来一定的伤害；久坐不动会使身体僵化，长时间玩手机损害眼睛、颈椎；遇到不满意的人和事情，习惯抱怨会让我们戾气缠身，令人敬而远之；习惯看事情的负面内容，会让我们经常被负面情绪包围；习惯运动则有利于身体的新陈代谢，提升健康度；习惯看事物的积极面，会让我们庆幸拥有的，乐观常在左右。习惯规律饮食，适量运动，乐观正向，会让我们保持积极的身心状态。

习惯吃一种东西，持续做这件事情会带给我们什么？国外有个叫摩根的小伙子，亲自做过一个实验。有一天他突发奇想，连续 30 天吃麦当劳会发生什么？说做就做，他一日三餐都吃麦当劳，并且用摄像机记录下这一切。30 天后，非常健康的他，体重增加 11.34 千克（约 23 斤），患上了轻度抑郁，并且出现了肝脏衰竭现象。

我们还不至于极端到每天反复做同一件事情，吃同一种食物。不过，了解我们有哪些习惯，这些习惯带给我们什么，十分必要。

具体到每个人，我们的习惯都有什么呢？你是否从周一到周五重复着同样的事情和节奏，是否吃着单一的食物？听着同一首音乐？是否已经和自己的习惯捆绑了太久？有多久没有尝试新鲜的生活内容了？

查看一下我们每天是怎么生活的。从早上起床到晚上睡觉，一天中你会做些什么？哪些是反复、重复出现的？有什么样的规律？这些习惯又是如何影响我们每天的心情和行为的？回顾过往岁月，这些习惯又是如何影响我们的健康、情感、事业和人生走向的？

查看我们日常习惯，并了解习惯带给我们的一系列影响。主动觉察与习惯共处，可以让我们成为习惯的主人，减少习惯的负面控制。



查看你的习惯

	习惯类型	习惯描述	该习惯产生的影响	是否保留
例 1	爱发脾气	经常跟爱人和孩子发脾气	一发脾气，爱人和孩子就不理我，算是冷战吧，家里气氛紧张，一点都不和睦	是要改爱发脾气坏习惯了
例 2	写日记	每天记录心情	及时梳理生活中发生的事情，释放一些情绪，睡觉比较平和	继续保持好习惯
1				
2				
3				
4				
5				

延伸练习

1. 生活、工作中，有哪些习惯给你带来过收益？请列举出来。

2. 有哪些习惯给你带来过负面结果？请列举出来并讨论如何调整。

3. 对个人习惯的养成和戒除，有什么规划？

每日冥想：养成好习惯



找一个安全、安静的地方，舒适地躺下来，放上柔缓的音乐，调暗灯光，慢慢地调匀呼吸，让呼吸变得悠长而深沉，让注意力全部集中到自己的身体上，感受着身体每个细微的变化，感受着内心潜意识浮现出的每个意念。

你的潜意识是如此地智慧，它一直在你的身体里，守护你，引领你。

这时候，你的脑海中浮现出了自己的影子，你看着日常生活中的他，睁开眼睛，刷牙洗脸吃早餐，思索着一天的工作任务，换上衣服，锁门，去上班，来到公司，和同事打招呼，倒杯水，开始工作，然后下班，回家……一天中经历过的大大小小的事情，如同放电影一般呈现在眼前。

你似乎发现，牙膏总是用同一个牌子，早餐就那几样，自己上班总是走一条固定的路线。也发现你和同事打招呼的语句和口气每天都差不多。遇到工作问题的时候，首先冒出来的情绪也差不多……你开始发现了自己有许多习惯性做法，而这些是平时没有觉察到的。

有些习惯让你感觉良好，充满活力；有些习惯让你健康受损；有些习惯让你失落郁闷。你发现是时候该清理下自己的习惯了。

于是，你给自己规划了三个抽屉，并给它们贴上标签，分别是：好习惯、一般习惯、不好习惯。如同进行大扫除一般，你一项一项梳理自己的行为习惯、思维习惯、情绪表达习惯，不知不觉间，它们分别进入了不同的抽屉。

再次查看每个抽屉中的内容，好习惯们欢乐活泼，一般习惯中立平和，不好习惯充满了挫败、失落的氛围。

你决定好好安抚那些不好的习惯，听听它们的诉求。当听到它们告诉你，它们也不想出现，它们之所以出来，是为了帮你逃避一些心理脆弱的时候，你知道该怎么办了。你决定，不再用这些习惯来为自己遮挡脆弱，你要允许自己有脆弱的时候，允许自己不完美，允许自己也会犯错，也会犯傻。

这时候，你仿佛看到，你的那些不好习惯，开始慢慢地远离你……

你身边开始围绕更多的好习惯，看到它们，你感觉生活美好而积极。一一看向这些习惯，并记住它们，你感到自己越来越自信，越来越开心。

当你觉得已经得到充分的休息和滋养时，你就可以慢慢地睁开眼睛。

第 10 天

找到潜意识的藩篱：修正障碍信念

在看本书的时候，不同的人也许会有不同的反应。

A 认为：“说的真有道理，我终于明白了自己的一些行为和情绪来源。这将帮助我变得更了解自己，做更好的自己。”看书的过程，他感觉好奇、兴奋，且吸收迅速。

B 认为：“这本书不是我所期望的，简直是浪费时间、浪费金钱。”他感到厌倦，甚至愤怒，也许他会错过一个了解自我的机会。

C 认为：“体系有些不够完整，但还是讲出来一些内容，还算有些帮助。”他感到平和，并选择性地吸收书中所讲述的内容。

D 则想：“我怎么理解不了到底在讲什么呢？是不是我看了也没有用，没法掌握里面的方法？对别人有用的，看来对我是没用了。”他感到焦虑、失望，依然对自身问题的解决感到迷茫。

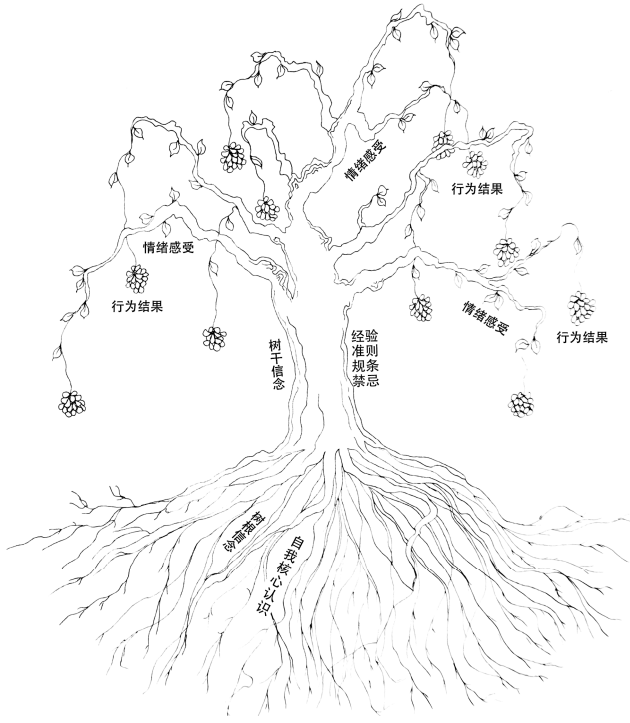
E 却认为：“这些训练太难了，我做不下来，无法进入放松的冥想状态，我可能永远无法修复自己的问题了。”他感到忧伤、挫败，甚至绝望，刚刚燃起来解决困扰的希望再次落空。

“一千个读者眼中有一千个哈姆雷特”，每个人看待同一个事件的角度和经验不同，观点、感受、结论也不同。人们对事件的感受和他们怎么解释当前的事件有关。对事件的解释系统，就是我们的内在信念系统，包括如何看待自己的经验、准则和禁忌等内容，这些信念、准则长期内化，会形成自动化思维，也就是不用经过思考就可以跳出来影响我们的那些自动化观念。

人们的信念系统如同一棵树。根部的树根信念是关于自我的核心认识，我是谁，漂亮的还是丑的，够不够好，这个世界是否安全等。树干信念就是我们的中间信念，也就是经验、准则、禁

忌等。这些会影响我们的行为结果、情绪感受，在自动化思维的枝叶信念层面作为花叶或果实出现。拥有什么样的树根、树干，就会长出什么样的花叶、果实。举几个常见的例子。

	情境	树根信念	树干信念	枝叶信念（自动化思维）	情绪感受	行为结果
1	有人表白，说喜欢我	我很好，值得被爱	他和善、聪明，我也喜欢他	那就恋爱吧	开心，幸福	接受，谢谢你的爱。更容易幸福
2	有人表白，说喜欢我	我很糟糕，不值得被爱	他为什么喜欢我	我得好好考验一下	纠结，恐惧	拒绝，不停验证，怀疑，恋爱结果糟糕
3	遇到问题挑战	我相信自己的力量，我喜欢自己	凡事都有解决办法	我尽力试试看	平和，专注	尽力去做，着眼于过程，找到解决办法



自我信念系统

当我们把这些树根信念、树干信念以及自动化思维的枝叶信念找出来的时候，我们可以看到，拥有什么样的信念，就会长出什么样的人生状态：根系健康发达有力，树干强壮，才会枝繁叶茂、花团锦簇。看看身边的人，有人自信乐观，阳光漂亮，不仅家庭和谐，职场也顺心顺意；有人自卑自怜，抑郁落寞，不修边幅，形单影只，疾病缠身。

比如我，也许因为姓氏原因，从小家庭规矩就比较多，仅餐桌文化就有吃饭要谦让；一起吃饭时，不准扒拉菜盘翻选自己爱吃的；吃饭不准发出吧唧嘴的声音等规矩，这些规矩至今都在影响着我，使我谦和而拘谨。

我有位来访者，人已 30 岁，认为自己不成熟，不敢做决定，谈什么朋友、做什么工作都需要得到父母的点头才敢开始。后来发现自己并不是十分喜欢父母给自己选的女朋友，而父母又说自己喜欢的那个女生不好，十分纠结。他经常处于各类焦虑和纠结之中。

再比如，关于自动化思维的例子，一些朋友看到路边的城管，就担心他们暴力执法；领导夸奖其他人，就觉得是自己工作做得不好，领导在反向批评自己；家长看到孩子把房间门反锁上，就认为孩子心情不好了，也许孩子是在和朋友聊心事儿呢。

大多数时候，我们只能看到谦和而拘谨带来的结果，体验纠结摇摆的心情，看到离婚、大龄单身，看到生活呈现给我们的不如意，很少去反思造成这些不如意的底层影响因素，迷迷糊糊地被牵着走。

缺乏自知的人生，很难由自己驾驭。不了解自我信念系统，只能由潜意识自动化思维牵着鼻子走，如同驾着一辆自己并不熟悉的马车，奔向远方，可能翻车，也可能在类似的地方多次跌倒，也可能奔向了一个自己并不想去的地方……

那就来找找影响我们的信念吧。

练习

	枝叶信念 （自动化思维）	常出现的 树干信念	内在 树根信念	树根信念 再评估	计划开展 的新行为
例 1	玩游戏比外出自在，还是在家“宅”着吧	自己不太会交流，怕别人不喜欢	我不被喜欢	我就做我自己，喜不喜欢那是别人的事	大胆地表达，不过分在意外界的评价
例 2	这个衣服自己穿不好看，别人穿就好看	我比较丑，缺乏魅力	我很糟糕（或我不够好）	其实也没那么糟，还是有很多优点	看到自己的优点，接纳所有
1					
2					
3					
4					
5					

延伸练习

1. 把发现的树根信念、树干信念，与第 8 天中找到的自动化思维的枝叶信念内容结合起来，看到它们对自己的影响。

2. 你是如何看待自己的？用 10 个形容词评价自己。

3. 过往经历中的重大生活事件和经历又是如何影响你对自己的评价的?

4. 在以往的生活中,你运用怎样的策略来帮助自己避免一些负面评价的发生?

每日冥想：认识我们的信念之树



找一个安全、安静的地方，舒适地躺下来，放上柔缓的音乐，调暗灯光，慢慢地调匀呼吸。让呼吸变得悠长而深沉，让注意力全部集中到自己的身体上，体会着身体每个细微的感觉，感受着潜意识浮现的每个意念。

你的潜意识是如此地智慧，它一直在你的身体里，守护你，引领你。

这时候，想象你自己慢慢变成一棵树，交错盘桓的树根牢牢抓住大地，吸收着土壤的养分，长出树干、枝丫、叶子，开出绚烂的花朵。经历四季，经历风吹日晒，电闪雷鸣，这棵树依然倔强地矗立着。

是的，这棵树就是你。回想这些年发生的各类事件，想到这些事件对自己的影响，你仿佛可以看到花叶的蔫落，枝干的伤疤，树根的蜷缩。

是的，远远看去，也许枝繁叶茂，但只有你自己知道，你时常被不同的问题困扰，有时候是纠结烦心的生活事件，有时候是工作中的压力和挑战，有时候是疾病的痛苦折磨。

是时候来好好关照下自己了。你调动自己所有的注意力，仔细地观察着这棵树，从每片叶子开始，到每个枝丫、枝干，直到树根，你看到树根处关于自己的认知，你是谁？你想成为谁？你看到自己的价值观、金钱观、世界观。你看到树干上刻着的各种经验、准则、禁忌，想到这些对你曾经的影响。你看到枝叶和花朵，看到自己的情绪感受、行为结果。

你仔细地看着它们的模样，倾听它们的诉说，抚摸它们，理解它们，想着以后该如何对待它们。

你答应会对它们更好，你会时常修正，剪掉伤害它们的不合理信念。你相信树根的力量，相信它有汲取营养、滋养整个大树的能量。

仔细地观察这棵树，谢谢它承受许多风雨依然矗立，谢谢它储存你的信念体系，谢谢它今天让你了解更多，谢谢它以后还将承载。

深深地吸气，让吸入的新鲜空气从鼻腔慢慢到达小腹部，并弥散全身。

继续深呼吸，感受这种营养遍布全身的感觉，并记住它们。

当你觉得已经被深深地滋养，身体充满能量的时候，你就可以慢慢睁开眼睛，结束这段冥想。

第 11 天

寻获潜意识的自由：解开“期待”的束缚

从小到大，我们都生活在期待之中。甚至我们还未出生，“期待”就已经伴随着我们了。不同的期待来自不同的人，潜移默化中影响着我们，成了现在的自己。

在你还未出生时，也许有人在期待你的性别，也许有人在期待你的体重。出生以后，有的人期待你活泼淘气，有的人期待你温顺可人。小时候，父母期待你健康成长；长大了，父母又期待你早日成家。恋爱时，恋人期待与你形影不离；而结婚后，又期待各自保

留一点私人空间。没有孩子的时候，期待有个可爱的宝宝；有了孩子以后，又期待多一点时间留给自己……

生活总是充满了期待，期待又总是充满了变化。

有时，期待会为我们的生活带来积极的影响，或成为我们前进的动力。比如，为了父母和家人的期待，寒门学子发愤苦读，终于考取名校，在学业上取得了优异的成绩。又比如，新闻里曾报道过的一位植物人妈妈，为了宝宝的期待和渴望，居然出人意料地康复了，不但苏醒过来，更是通过训练恢复了部分身体的功能，创造了医学史上的奇迹。再比如，对美好生活的期待和向往，激励着我们家庭中每位成员去努力工作，善待彼此，珍惜身体，因而营造了我们幸福美满的家庭氛围。

这些来自别人或自己的期待，之所以能对我们产生积极影响，是因为它们本身与我们的潜意识达成了一致，这些想法也正是我们内心的渴望。于是，潜意识深处的力量被激发出来，联结现实与生活，将我们的愿望变为现实。

有时候，期待也会让我们不堪重负，给我们的生活带来破坏性的影响。比如，许多异地家庭夫妻每年都会为了回谁家过年而争吵。

因为双方的老人都期待孩子能陪伴自己过年，这种争执常给夫妻感情带来破坏性的影响。又比如，有些父母期待孩子取得优异成绩，用尽各种方法帮助孩子，却引起孩子过度焦虑，成绩越来越不好。再比如，作为父母，我们期待孩子体谅我们的心情、理解我们的付出，但孩子好像全然不在乎，对我们的付出不珍惜，我们难免会为此而伤心难过。

毫无疑问，这些期待的存在以及我们对它们的重视，引发我们内心的焦虑、不安和内疚感。于是扰乱了潜意识的能量平衡，给我们的生活带来各种干扰和不良影响。

那么，我们该如何调整自己和“期待”的关系呢？怎样才能不被“期待”所绑架，而让“期待”成为我们美好生活的动力和能量来源呢？

其实很简单，你只需要学会分辨生活中各种各样的期待，哪些是你值得在意、需要去达成的，而哪些是你可以放下、不必理会的。

“期待”按来源大概可以分为三类：别人对你的期待，你对别人的期待，以及你对自己的期待。

别人对你的期待，常常是你不一定做得到的。于是你在做之前可以仔细地思考一下，你究竟有没有能力或愿不愿意去完成他的期待；完成他的期待对你而言有没有积极意义，有没有可能造成损失；以及完成他的期待需要你付出多大代价，这些付出是否值得。考虑清楚了，你便知道，他的期待是否值得你付诸努力。

你对别人的期待，既然你自己都不一定能完成别人对你的期待，那么你对别人的期待同样也有可能落空。也许他经过思考，觉得你的期待不值得去努力，又或者，现实决定了，即使他努力也无法做到。期待是心碎的源泉。那么，请你学会放手。告诉自己，每个人都有选择他的生活的权利，他可以选择满足你的期待，当然也有权拒绝你，对此你不应太过执着和在意。

你对自己的期待，是你对自己的要求，它们可以很残酷，也可以很温柔。你若想要生活在从容美好的当下，那么，对自己宽容些，期待少一些，尽力而为就好。如果，你想生活在对理想的奋力争取中，那么你可以努力一点，虽然辛苦，自己觉得值就好。

对于生活，我们终究是有选择权的。我们认真挑选每个期待，解开期待对我们的束缚，让它们井然有序地配合潜意识的想法，发挥潜意识的智慧和力量，实现我们想要的、自由的、快乐的人生。

练习

解开“期待”的束缚

	“期待”的来源	对期待内容的具体描述	选择：“保留”或“放手”
1	别人对你的期待	1.	
		2.	
		3.	
		4.	
		5.	
2	你对别人的期待	6.	
		7.	
		8.	
		9.	
		10.	
3	你对自己的期待	11.	
		12.	
		13.	
		14.	
		15.	

延伸练习

1. 剔除掉了那么多该“放手”的期待，你有什么感受？

2. 在整理期待清单的过程中，你获得了哪些珍贵的感悟？

每日冥想：解开“期待”的束缚



找一个安静的时间，用舒服的姿势坐下来。调整自己的呼吸，缓慢、深长而均匀，让自己完完全全地放松，闭上眼睛，让思绪自由地流动。感觉自己是全然放松的，将所有的注意力集中于自己的内在，向着潜意识深处去聆听，去感受。

你的潜意识是如此地智慧，它一直在引领着你，守护着你内心的平静和喜悦。

去感受你的脑海中浮现出两个关于自己的画面。

左边的一个你看起来疲惫不堪，肩上背着一个很大的行囊，里边装着各种各样的期待，你背着它们，越走越累，不堪重负，行进艰难。

右边的一个你看起来容光焕发，肩上背着一个轻便的小包，身边的垃圾桶里有你扔掉的许多期待：有别人对你的期待，有你对自己的期待，也有你对别人的期待。经过你的精心选择，只留下对你有着积极意义的内容，装进背包里，轻装前行。它们不仅是你的行

李，更是你前进的动力和滋养。你因此解放了自己，可以面带微笑，一路高歌地走向远方。

这两个画面深深地触动着你。你知道，是时候该清理身上背负着的期待了。左边那个疲惫不堪的，是过去的你。右边这个容光焕发的，是现在和未来的你。你决定告别过去，将自己从沉重的期待中解放出来，成为右边画面中快乐轻松的样子。

请你专注地看着右边这幅画面，想象自己已经扔掉了许多“期待”的包袱，成为画面中的样子，自由、快乐、轻松自在。而左边的画面在你脑海中逐渐变淡，消失。让右边的画面逐渐放大，占满你整个脑海，这就是你即将成为的样子，挣脱“期待”束缚、自由快乐的样子。

用你的内心去感受这一切。感受你此刻的喜悦、平静与满足。

等一会儿，当你感觉已得到了充分的休息和滋养时，你就可以随时从冥想中睁开眼睛，清醒过来。

醒来以后，你会觉得身心愉悦，浑身充满了活力。

第 12 天

扔掉潜意识深藏的自卑：你值得拥有绚丽人生

几年前的一次培训，一个女孩的分享至今让我记忆犹新。那是一个大家眼中的大龄剩女，眉眼俊秀，身材适中，但打扮随意、土气，看起来非常自卑。人群中的她，怯怯的，犹如一只胆小的鹿，随时警惕来自周围的异动和威胁。当我带领大家做觉察，询问造成自己单身的信念是什么的时候，她描述说她内心中一直有个声音，是她闺密说过的话，“咱俩人，你肯定不会幸福的，而我就是那个一定会幸福的”。果然，那个闺密中学、大学一直有人追，后来成

家，现在也有了孩子，小日子甜甜蜜蜜，而自己还是独身一人。对方越幸福，她就越相信闺密的那句话。现场的人听她说完都惊呆了，感觉她简直就是童话中的那个被施了魔咒的人。是啊，因为闺密的一句话，她信了，头脑思维就命令行为执行，和那些内心的自卑一起，把自己隔绝在了幸福的门外。

她并不是唯一的自卑案例。自卑深藏在我们每个人的内心中，你有，我有，大家都有。

我也自卑，无法客观地看待自己，不接纳自己的一些不足。上大学的时候，我一直觉得自己不够漂亮，不敢谈恋爱，直到大四才交往了一个男友。当然，也因为自卑，我在大学期间很努力地学习，想要超越更多人，所以修读了第二专业应用心理学，大学四年拿了两个学士学位。

还有个案例，我有个来访者，在外人看来，他已经处在一个许多人羡慕的位置，性格随和，大型国企工作，职位晋升通道清晰，收入也不低，但就是有一颗自卑的种子在心中深埋着。原因是他长期被父亲否定打压得内心非常自卑，在工作中表现不自信，时常怀疑自己的能力，多次失去展示才华的机会。在婚恋关系中也是，他不相信女孩子会喜欢他这样的，觉得自己收入低，人长得一般，没

有哪样是可以吸引女生的，更别提去主动追求了。

奥地利心理学家阿弗雷德·阿德勒的《自卑与超越》一书对从个体心理学角度如何看待并超越自卑有比较深刻的阐述，大家有兴趣可以读一读。

自卑，某种程度上与个体所处的社会文化、教育理念、家庭氛围等有直接联系。相比较欧美人的洒脱自我，我们在很多时候显得拘谨自卑许多，因为中国的文化排斥张扬个性，“枪打出头鸟”，主张中庸，倡导“胜不骄，败不馁”，认同“谦虚使人进步，骄傲使人落后”，使用的是打击式、否定式的教育。

许多家长面对孩子的优异成绩时，经常说的是“不要骄傲哦，你还得继续努力”。长期缺乏肯定的结果就是，总觉得自己做得不够好，很难有对自己满意的时候，无论什么样的阶段，无论什么样的事情，总能找到自己的不足，找到别人比自己优秀的内容，陷入一个追求完美但永远不完美的状态里。比如，中学成绩不好，大学学校不是名牌的，找的爱人不是“高富帅”或“白富美”，孩子不是学习优秀的，事业成就不如别人……

还有许多家长对待孩子的方式是打击和讽刺，“就你那个德行，还能考上什么”“哎呀呀，你怎么这么笨，连一个碗都拿不住”“你这么做不行的，还是我来吧”……被包办、被嘲讽、被打压的生活经验积累起来，会在我们的思维中固化下来。让我们认为我们就是那个没有能力做好事情，不被喜欢，不被接纳，不配获得更好的生活，不值得拥有丰富多彩人生的那个人。在自卑笼罩的境况里，内心充满了压抑、无力、焦虑和惶恐。

可是，我知道除了自卑，你其实更希望拥有自己想要的生活状态：自尊、幸福、力量、自在……

无论内心是如何地自卑，每个人都需要看到，我们是独一无二的。

在生命最初的赛道上，你战胜过千千万万个其他精子，成为那个独特的结合体。然后，努力地吸收养分、生长，顺利或者不顺地来到这个世界，又被家人悉心呵护照顾，沐浴阳光、呼吸氧气，吃掉许多的谷物、肉类、蔬菜等，被许多人帮助，被许多人支持和引领，然后一步步走到今天。就算没有所谓的成功，无论从哪个角度来讲，每个人的存在本身都凝结了大量的价值，因为你吃的每口食物，穿的每件衣物，使用的每个物件，住过的每间房屋，都是

许多人精心付出的结果，而这些付出是被一一计算价格及价值的。

在这一刻，你需要看到你的独特和你本身凝结的价值，你吸纳的爱和关注；你独特的经历，你独特的眉眼身材，哪一样都是和别人不同的。也许你不是社会地位显赫的政客名人，也不是经济条件优越的商贾，亦不是那个最帅气、最妩媚的爱人，但你依然是独特的。

这一刻，你需要看看你拥有的美好，慈爱的父母、贴心的伴侣、知心的朋友、信赖你的孩子……还有你健全的四肢、白皙的皮肤、乌黑的秀发、漂亮的鼻子……以及，那些你时常被羡慕的拥有。

同时，合理地看待你认为不够完美的，并接纳它们也是你的一个部分。人有十指，长短不一，是为了发挥不同的作用。亮点与不足，组合起来才是别具一格的你。

独特如你，不需要自卑的捆绑，你可以放下枷锁，做最称心的自己。

你可以尽情体验，尽力探索，你值得拥有丰富的、绚烂的人生体验。

练习

在你目前的人生经历中，有哪些场景曾经激发你自卑或者自己不够好的感觉？对如今的你有怎样的影响？请列出来。

	场景	感受	对后来有什么影响	现在如何看待
例 1	小学三年级，考了班级第五名，被父亲打	我感到自己很笨，学习很难，学习不好是羞耻的事	不喜欢学习，觉得自己笨，学不好	差点被老爹打趴下，那时候暂时的学习不好不代表其他，其实自己蛮聪明的
例 2	被前任男友嫌弃	感觉自己真的好差劲	缺乏交朋友的勇气，不想交朋友了	其实自己温柔、贤惠，只是他不懂得欣赏

延伸练习

1. 在你的经历中，一定有许多美好的、温暖的人或者场景，曾经鼓舞你、支撑你，请找出来详细描述。

2. 大声朗读下页诗句 3 遍，也可以把诗句抄写或打印出来，贴在时常能看到的地方。

海灵格：我允许，一切如其所是

我允许任何事情的发生。

我允许，事情是如此地开始，

如此地发展，如此地结局。

因为我知道，

所有的事情，都是因缘和合而来，

一切的发生，都是必然。

若我觉得应该是另外一种可能，

伤害的，只是自己。

我唯一能做的，

就是允许。

我允许别人如他所是。

我允许，他会有这样的所思所想，

如此地评判我，如此地对待我。

因为我知道，

他本来就是这个样子，

在他那里，他是对的。

若我觉得他应该是另外一种样子，

伤害的，只是自己。

我唯一能做的，

就是允许。

我允许我有了这样的念头。

我允许，每一个念头的出现，

任它存在，任它消失。

因为我知道，

念头本身本无意义，与我无关，

它该来会来，该走会走。

若我觉得不应该出现这样的念头，

伤害的，只是自己。

我唯一能做的，

就是允许。

我允许我升起了这样的情绪。

我允许，每一种情绪的发生，

任其发展，任其穿过。

因为我知道，

情绪只是身体上的感受，

本无好坏。

越是抗拒，越是强烈。

若我觉得不应该出现这样的情绪，

伤害的，只是自己。

我唯一能做的，

就是允许。

我允许我就是这个样子。

我允许，我就是这样的表现。

我表现如何，就任我表现如何。

因为我知道，

外在是什么样子，只是自我的积淀而已。

真正的我，智慧具足。

若我觉得应该是另外一个样子，

伤害的，只是自己。

我唯一能做的，

就是允许。

我知道，

我是为了生命在当下的体验而来。

在每一个当下时刻，

我唯一要做的，就是

全然地允许，

全然地经历，

全然地享受。

看，只是看。

我允许，一切如其所是。

每日冥想：放下自卑，接纳当前的自己

找一个安全、安静的地方，舒适地躺下来，放上柔缓的音乐，调暗灯光，慢慢地调匀呼吸，让呼吸变得悠长而深沉，让注意力全部集中到自己的身体上，体会着身体每个细微的感觉，感受着潜意识浮现的每个意念。

你的潜意识是如此地智慧，它一直在你的身体里，守护你，引领你。

想象你自己就站在对面，你仔细打量着他，观察穿着的衣服，脸上的神态，站立的姿势，以及当前的发型，看到那个时时刻刻与你相伴相随的他。

也许他的神态里有焦虑、疲惫，也许衣着发型并不时尚，也许站立的姿势并不挺拔，但就是眼前的这个人，从你出生来到这个世界，从没嫌弃过你，不管你开心还是郁闷，不管你生病还是健康，不管你成绩排名多少、年收入多少，不管你经历什么事件、什么风雨，他都一直不离不弃。一年 365 天，一个月 30 天，一天 24 小时，每分钟每秒钟都陪伴你左右。

当你看到这些，看到他的默默陪伴与付出时，你发现自己其实一直都不孤单，只是忽略掉了很多，一直有一个最爱自己的人陪伴，而自己视而不见。向他说声“对不起，这些年忽略你了”。

也跟自己说声谢谢吧，谢谢自己这些年的努力、坚韧与承担，坚持守护内心的愿望，不懈创造更美好的生活。谢谢它不断学习，克服困境，勇敢追梦。

其实你也是富有的，一直有如此忠诚的朋友在身边。如同它无条件地包容你一般，你也愿意完完全全地接纳它，完完全全地接受所有部分，哪怕身体并不完美，哪怕收入不高，哪怕有小脾气和小脆弱。你愿意和它一道，放下自卑，接纳当下，一同探索美好的生活，享受生命的绚烂。

张开怀抱，拥抱眼前的自己吧，用力地拥抱，感恩它的陪伴，感恩它的不离不弃，感恩它的默默承担。

和自己做朋友的感觉如此美好，你感觉身体越来越放松，越来越充满力量，充满喜悦，记住这些感受，这将是你的美好记忆，也将是你面对挑战的勇气来源。

当你觉得满足的时候，就可以慢慢地睁开眼睛。

第 13 天

感恩潜意识的恩宠：你一直是你生命的奇迹

说起奇迹，你一直以为那是离你很远的事情。奇迹只应属于某些特殊的人。他们有坚忍不拔的意志，有抗争困难的勇气，有可遇而不可求的机会，或者有着常人不能及的禀赋。

你的内心常常在渴望奇迹，可是每每又垂下头，告诉自己，别做梦了，那不可能是你的。

其实，你一直都忘了，你本身就是一个奇迹。

你是爱的奇迹，是生命的奇迹，是潜意识的奇迹。

在母亲的体内，你以十亿分之一的幸运概率，经由精子与卵子的结合，成为一个小小的胚胎。母亲或许还告诉过你，在你还是个小小胎儿时，她曾经历过好几次危险和担忧，险些就失去了你。然而，你还是顽强地来到了这个世上，成为父亲和母亲爱的奇迹。

在你成长的过程里，从一个弱小的生命长大成人，需要经历多少磨难，多少挫折，多少有惊无险，多少险象环生。家人或许告诉过你，好几次你身处险境或重病缠身，差点就熬不过去，可你竟奇迹般地挺过来了，让他们不胜惊喜。是的，你就是一个奇迹，充满顽强生命力、不可思议的奇迹。

在你长大以后，有了自己的想法和追求。在成长道路上，曾有多少人告诫过你，这样，你办不到；那样，你不行；你还是放弃吧，你不可能做到的。然而，你还是做到了，依靠自己努力和不服输的勇气，你一次又一次把不可能变成可能，一次又一次把行不通变成皆大欢喜，让周围的人对你刮目相看，让否定你的人哑口无言。没错，这就是你，你是潜意识的奇迹。只要你下决心去做，潜意识便会给你指引，没有什么能够难得住你。

其实你一直都在创造奇迹，只是你从未觉察而已。

其实你的生活一直充满了奇迹，只是你从不曾感恩而已。

想想你年幼的生活，吃着什么样的食物，穿着什么样的衣服，住着什么样的房子，经济上如何匮乏。你能想象到数十年后的今天，自己住在宽敞明亮的房间里，想吃什么都可以，衣服不用再缝缝补补，出门还有私家车或者便捷的交通工具，闲暇时还能国内国外到处旅游。现在的生活，可是你当年曾幻想过的奇迹？

想想初入职场的你，曾经迷糊懵懂、四处碰壁，羡慕着别人的职位、收入和举重若轻的工作能力。你心里总盼望着，自己何时若能像谁谁谁一样就好了，他多优秀啊。多年以后，你已远远超过了当初你羡慕过的那个人，拥有了比他更优秀的工作能力和更高的职业成就。这一切，你可曾感恩过自己，可曾发现，这是你曾向往的奇迹？

想想曾经单身的你，青涩腼腆，怀揣着对爱情的幻想，却在现实中不断地失望。你渴望一个知心的伴侣，一个温暖的家，有晚归时为你守候的灯光，有风雨时为你庇护的港湾。多年以后，你下班回到家里，伴侣在厨房煮着可口的饭菜，孩子跑过来依偎在你怀里。

你可记得，这一切，曾是你心心念念的向往，曾是你所盼望的奇迹？

人，之所以感觉不到幸福，是因为太执着于自己的缺失，而忽略了自己所拥有的。若你能明白，我们生活在如此众多的奇迹之中，还有什么理由不快乐？

奇迹从来都不缺，缺少的只是发现奇迹的眼睛。

你若能看见奇迹，你便能拥有它，你便能创造出更多且更不可思议的奇迹。

你知道你可以，因为你是潜意识的主人。

因为你就是生命中的奇迹。



你就是生命中的奇迹

	生命中的奇迹	曾经或当时的情景	奇迹如何出现	感恩
例	我从死神手上活了回来	4 岁那年重病，医生表示恐怕无能为力，让父母准备后事	我告诉自己，我一定不能死，不能让父母伤心。结果熬过了最凶险的那一晚，我真的渐渐痊愈了	感谢父母给我的爱与不放弃，感谢自己的坚强与勇敢，感谢医护人员的坚守
1				
2				
3				
4				
5				
6				

延伸练习

1. 请你想象，还有哪些奇迹会出现在你的现在或未来?

2. 请你去相信这些奇迹真的能够实现，并且真诚地向潜意识表达感恩。你知道，你的潜意识会给你指引和帮助，一直如此，不会改变。（向潜意识表达感恩）

每日冥想：创造你生命中的奇迹

找一个安静的时间，用舒服的姿势坐下来。调整自己的呼吸，缓慢、深长而均匀，让自己完完全全放松，闭上眼睛，让思绪自由流动。感觉自己是全然放松的，将所有注意力集中于自己的内在，向着潜意识的深处去聆听，去感受。

你的潜意识是如此智慧，它一直在引领着你，守护着你内心的平静和喜悦。

请你在脑海中去感受这样一些画面。它们都是你生命中曾发生过的奇迹。他们可能是有很重大意义、非凡的奇迹，也可能是生活中让你喜出望外的小小惊喜。从小到大，这些奇迹一直伴随着你，去感受它们所带给你的兴奋、快乐、喜悦与激情。去感受它们，一桩桩、一件件，你生命中曾经历过的奇迹，曾带给你难以置信的愉悦和惊喜。用你的心，去回想它们，回到其中的每个细节，细细感受当奇迹发生时你的喜悦与幸福。你就是这些奇迹的主人，你是爱的奇迹、生命的奇迹、潜意识的奇迹。

请在你的脑海中，在你潜意识深处，发挥你最大的想象，去

想象出一个将会出现在你未来的重大奇迹。它的出现是你一直以来的心愿和渴望。当它实现的时候，你会幸福得无与伦比。在你的脑中去构想那个画面，当奇迹来临时，所有的场景和细节，你的表情，周围人的反应，你激动兴奋的感觉，那是一种全世界最快乐、最幸福的感觉。在你的内心深处去感受它，惟妙惟肖，仿佛它已真正地发生。

让自己完完全全沉浸在这个幸福的画面里，告诉你的潜意识，“你看，我想要实现这个奇迹，请你帮助我，谢谢你”。在你心里，对着潜意识重复几遍，让它充分理解你的心意。它将会指引你，去实现你的愿望，达成你想要的奇迹。所以你一定要完完全全地相信它，相信自己的力量，跟随它的指引，不断坚持，不断付出努力。

因为，你就是潜意识的主人，你就是生命中的奇迹。

等一会儿，当你感觉已得到了充分的休息和滋养时，你就可以随时从冥想中睁开眼睛，清醒过来。

醒来以后，你会觉得身心愉悦，浑身充满了活力。

第 14 天

七日小结 2：你是一切的答案

如果你一直都在跟随本书引导完成每一天的练习，那么到今天为止，你已累积了惊人的基础。

你已从 12 个不同的维度重新审视和整理了你的人生。你的生活中已有 12 个方面得到了疗愈和改善。经过这 12 个不同主题的修复，你潜意识中的伤痕得到了抚慰，能量也更加充沛，自我疗愈的力量也更加强大。

每一天，你都感觉到自己从心灵到身体，在不断康复、不断改

善、不断新生。你的心情更加明朗，笑容也更多地出现在你的脸上；你的心态更加乐观，家人和朋友也留意到了你的改变；你的身体状态在平稳地康复，它越来越温顺地配合你的心意；你生活中的一切都在变得更好，如你所期待的那样，潜意识一直给你指引。

这段时间以来，你与潜意识的合作也更加顺畅。每一天通过冥想，你与潜意识交换能量和希望。那些冥想过程中呈现出来的美好画面，就是你们彼此沟通的语言，带给你最珍贵的滋养，让潜意识明白你的心愿，也让你感受到潜意识的指引和守护。

与此同时，你的全身也在冥想中得以放松，你的心血管系统、内分泌系统和全身的肌肉都得到了休息，让你的身体处于自我疗愈和修复状态。你可以明显地感觉到这一段日子，你身体健康状况正发生着不可思议的美妙改变。

一切都在变得更好，你就是一切的答案！感恩你每一天的坚持，感恩你每一刻对潜意识的深信不疑，感恩你对自己身心康复的信仰和不放弃。潜意识的智慧会一直给你指引，帮助你成为你想成为的人，帮助你拥有你想要的生活。

练习

你是一切的答案

下面这个练习，会帮助我们回顾刚刚过去的一周，回顾我们的收获和改变。静下心来聆听自己，陪伴自己，与自己沟通，去看见自己身上悄然发生的令你惊喜的改变。

	七日主题	回顾当天的练习后，你的收获与感悟	感恩
1	看到潜意识的小程序：自动化思维	1. 2. 3.	1.感恩自己的努力、成长与感悟 2.感恩正在发生的令人惊喜的一切改变 3.感恩潜意识的智慧与力量，指引着我，成为自己想要成为的模样 谢谢！ 谢谢！ 谢谢！
2	认识潜意识的喜好：你的习惯	1. 2. 3.	
3	找到潜意识的藩篱：修正障碍信念	1. 2. 3.	
4	寻获潜意识的自由：解开“期待”的束缚	1. 2. 3.	
5	扔掉潜意识深藏的自卑：你值得拥有绚丽人生	1. 2. 3.	
6	感恩潜意识的恩宠：你一直是你生命的奇迹	1. 2. 3.	
7	七日小结 2：你是一切的答案	1. 2. 3.	

延伸练习

1. 本周内，你自己和你的生活都发生了哪些好的变化？

2. 下一周，你期待哪些更好的转变发生？

每日冥想：催眠疗愈——细胞新生，全面疗愈



催眠发生作用的原理，在于你与潜意识的连通。在催眠状态下，身体完全放松，思想高度集中，催眠的引导语和暗示语会直接进入我们的潜意识深处，透过潜意识，对我们的身心发挥作用。以下这个催眠脚本，可以帮助你放下身体的劳累，给你一片宁静的空间，让心灵得以舒展，身心得以在平静中自我疗愈。

＊ 催眠脚本使用说明

以下这个催眠脚本，你可以自己轻声读出来，配以轻柔的背景音乐，录下来放给自己听。也可以请一位你非常信任的同伴帮忙，在耳边读给你听。读的时候不要着急，语气和节奏应轻柔而舒缓，让你有足够的时间对指示做出反应。

抱着正面、乐观、积极的心态，不用担心、害怕或者猜疑。这些催眠引导语都是安全的、愉悦的、健康的，你可尽情地享受身心的放松与疗愈。

但请注意，不要在开车时播放录音，以免对安全驾驶产生干扰。

开始之前，找一个安静且不受打扰的时段，在你舒服的床上躺下来，或者靠在柔软的沙发上，脱掉鞋子或者松开鞋带，解开紧身衣物，摘下束缚你的项链、发卡、手表和眼镜等物品，让自己完全放松。确保周围的光线和声音是让你舒服的，背景音乐的声音不要太大。还有，一定记得关闭手机铃声。

把你的注意力完完全全集中在引导者的声音上，让脑海中所有的画面、感觉、声音、想法全都自由地流动，让自己沉浸在美妙的冥想画面中，身临其境一般，无论那些想象是否符合真实，你感觉好就可以了。但如果你无法想象出那些美丽的画面，不用担心，只要尽可能地去放松和感受内心的平静，当催眠结束时，你仍可以得到疗愈，感受到身心愉悦和舒适。

我鼓励你在今后的每天都拿出一段安静的时间来做这个练习。随着练习的增加，你对催眠的敏感度也会随之提高，你在催眠状态下感受到的细节会更加生动和丰富，将带给你更加美好的体验，与之一致，身心疗愈的效果也会不断得到提升。

*** 催眠脚本**

请你用舒服的姿势坐下来，把你的注意力完完全全地集中在我

的声音上。去感受这房间温暖的光线、轻柔的音乐声，还有此刻，你坐着这张柔软的沙发，一切的一切都让你感觉到放松和舒服。

请你专注地看着你前方的墙壁，想象墙壁后面有一片美丽的风景……想象你能够看穿这个墙壁，看到这幅景象：那是一片平静的海面，非常宽阔，无边无际。海水清澈透明，没有一丝波澜，像一面巨大的镜子，倒映出天空和云朵，你几乎分不出哪里是天空，哪里是海洋。有一艘美丽的小船，安安静静地漂浮在海面上，远远望过去，像是悬浮在半空中一片美丽的树叶，周围有丝丝缕缕的雾气缓缓地弥漫开来。你好像在梦境中一样，身临其境地看着这美丽的画面。

你会发现你身上的肌肉慢慢地在放松了……脸上的肌肉也放松了……你的手臂、双手、每一个手指都放松了……你的双腿、双脚和每一个脚趾都放松了……你的整个身体都在慢慢放松……非常舒服……你想要轻轻地闭上眼睛，进入到更舒服、更平静、更放松的催眠状态之中。

等一下，我会从 1 数到 20，我每数一个数字，请你轻轻地闭上眼睛，再睁开眼睛。在我数到 20 之前，任何一个数字之间，如果你想要专注地闭上眼睛休息，你就可以随时闭上而不用再睁开，你就会完完全全地进入更深更放松的催眠状态之中……去感受这一

切，感受自己就置身在这个美丽的画面当中。你是安全的，我会在这里轻轻地陪伴着你。

1 ……完完全全地放松了……

2 ……去感受这海面的平静，就像此刻你内心的安宁……非常地舒服……

3 ……更深……更放松……

4 ……那艘美丽的小船，轻轻地漂浮在海面上，看起来很宁静、很舒服……海面倒映出蓝天，好像一面巨大的镜子。小船像一片美丽的树叶，漂浮在湛蓝的天空里……非常舒服，非常舒服……不知什么时候，你已经坐上了这艘美丽的小船，在海面上安静地漂浮……

5 ……越漂你就越轻松……越漂你就越放松……

6 ……

7 完完全全地放松了……

8 ……轻轻地漂着……好像漂浮在天空中……很轻盈，很放松，很安全……

9 ……越漂你就越轻松……

10 ……

11 更深……更深……

12 更放松……

13 ……完完全全地放松了……

14 ……去感受这一刻，你内心的平静和淡淡的喜悦……

15 ……

16 ……

17 ……轻轻地漂浮着，非常舒服……

18 ……更深……更放松……

19 ……每一块肌肉，每一寸皮肤，每一个细胞……完完全全地放松了……

20 ……现在，你已经进入了深深的催眠状态之中，那样地舒适，平静和放松。

小船轻轻地漂浮着，你感觉自己越来越轻盈，好像飘浮在半空

之中。有大朵大朵的白云从你身边流转经过，清晨的阳光正暖暖地照在你身上，你发现自己乘坐的小船竟然真的脱离了海面，慢慢地，向半空之中飘上去。你是安全的，我就在这里轻轻地保护着你。

小船越飘越高，却非常地平稳。你感觉到轻柔的微风吹过你的脸颊，托起你的头发，淡淡的清凉感觉，非常舒服。有鸟儿从你身边飞过，发出快乐的鸣叫，当你听到它们时，你的内心充满了淡淡的喜悦。

小船越飘越高，越飘越高……你发现天空的颜色渐渐改变了，从湛蓝变成了深深的紫色。有大片的星星出现在天幕当中，璀璨得像散落在夜空中的钻石。原来，你已经来到了浩瀚宇宙中心，你知道，这里是生命起源的地方。而在你面前的就是美丽的银河系。每一颗星星都在你的身边，或远或近，散发出不同颜色的光泽。有蓝色的、红色的、黄色的、橙色的、绿色的、白色的……每一种光芒看起来都是那样地温暖。原来，它们的光芒都充满了疗愈的力量。

就在这里，就在这宇宙的中心，所有生命起源的地方，你安静地飘浮着，感受每一颗星星身上散发出来的强大的疗愈能量，那些光芒照耀在你的身上，把神奇的疗愈能量注入你的身体。去感受这一切，那些光芒，蓝色的、红色的、黄色的、橙色的、绿色的、白

色的……它们在你身上不断地交织着，形成一道美丽的彩虹，把你完完全全地笼罩起来。这道美丽的疗愈彩虹变得越来越明亮，疗愈能量越来越强，好像一道美丽的光线瀑布，从你的头顶冲刷下来，带走你体内所有的混浊，带走所有你身体想要排出的毒素，所有的废弃物都完完全全从你身体里冲刷出来，只留下前所未有的健康、愉悦与放松。

在这疗愈光芒笼罩下，你看到你的皮肤几乎变得透明，所有的血液都得到了净化，它们在你的血管中欢快地流淌，好像婴儿的血液一般鲜红和健康。你所有内脏都得到了净化，变成了健康的粉红色，那样干净，充满养分，充满活力，它们在你体内好像重获新生一般，健康有力地工作着。你体内的每一个细胞，都在这疗愈光芒的照射下，不断修复和更新着自己，变得最健康、最美好的样子，充满了新生的力量和生命的活力。去感觉这一刻，你内心的喜悦，充满健康和活力，充满对生活的热爱和满足。

彩虹的光芒开始慢慢变得越来越温柔，越来越淡，慢慢地变得透明。这说明你的身体已经得到了充分疗愈，所有的细胞都被更新到了最健康、最美好的状态。去感觉这一切真实地发生，充满健康和活力，充满喜悦，你体内每一个细胞都处于最健康、最美好的状态。

小船带着你，缓缓地下降，天空的颜色一点一点变得明亮而湛蓝。当你们平稳地降落在刚才那边平静的海面上时，你的内心充满了重获健康的深深喜悦。

请在你的内心记住这个地方，神奇宇宙中心，充满疗愈力量的彩色星光，以及你感受到的能量与疗愈。从今以后，任何情境下，当你想要再次经历这种感觉时，你就可以再一次回到这里，再一次经历这神奇疗愈和净化。

等一下，我会从 5 数到 1，当我数到 1 的时候，你就会带着轻松愉悦的心情从催眠状态中清醒过来。醒来以后，你会觉得头脑清晰，心情愉悦，浑身充满了健康与活力。

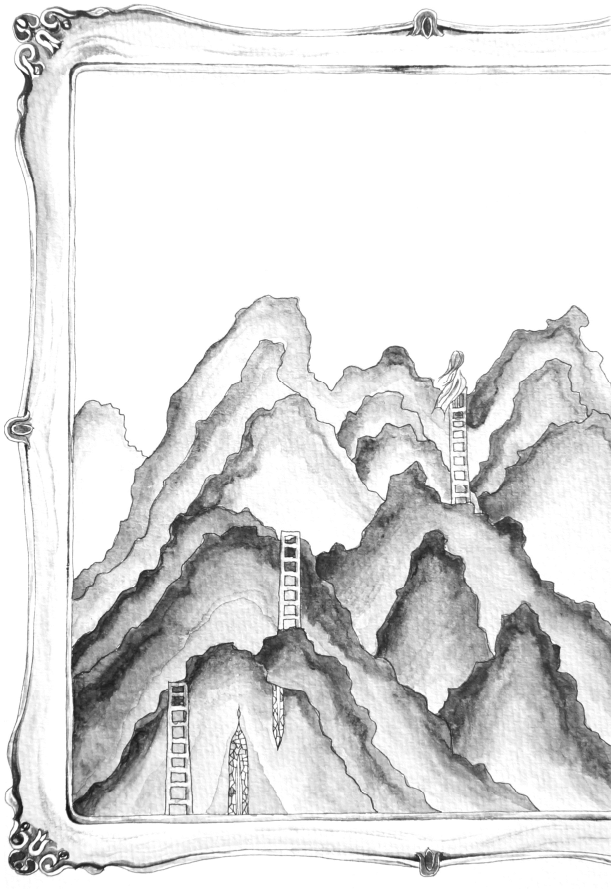
5 开始慢慢、慢慢地清醒过来……

4 下一次的催眠，你会进入更深、更放松的催眠状态，将会感受到更多、更丰富的细节……

3 慢慢地，你将要清醒过来了……

2 尝试唤醒你的身体，试着轻轻活动一下你的双手和双脚。

1 带着轻松愉悦的心情，完完全全地清醒过来，醒来以后你会觉得头脑清晰，心情愉悦，浑身充满了健康与活力。



第三阶段

爱是潜意识的语言





第 15 天

爱是潜意识的语言 1：拥抱你的父母

我们从来都不是孤立的个体，在潜意识里，我们是彼此相连的。

从出生，我们的潜意识深处就布满了记忆与关联。心理分析学家荣格认为，“集体潜意识”让我们与古老祖先的记忆和经验联结在了一起，而“个人潜意识”让我们与自己生命中遇到的每一个人、每一段关系联结在一起。

父母就是我们“个人潜意识”的开创者。他们给予我们的不仅是我们的身体和生命，还有我们“个人潜意识”最初的模样。

十多年前心理学家认为，一个人的心理活动存在于从出生到死亡这一个期间。如今现代心理学已更新了这一概念：一个人的心理活动是从胎儿期直到死亡都一直存在的。这就是说，在我们还没有来到这个世界上，还在妈妈肚子里是一个小小胎儿的时候，就已经有心理活动了。也就是说，当我们还在妈妈肚子里的时候，潜意识就已经开始形成了。

母亲的喜怒哀乐，无时无刻不在牵动着孩子敏感的神经。无论是胎儿，还是儿童，甚至是成人，我们在潜意识深处与母亲的联结，就好像大树深深扎在土壤里的庞大根系，复杂、坚韧、纵横交错。如果从一开始，母亲给予的是无私的爱与包容，孩子在潜意识深处会感到安全与自信，这种安全感会让孩子形成乐观开朗、积极主动的性格，也容易获得幸福喜悦的人生。相反，如果来自母亲的是冷漠与拒绝，那孩子在潜意识深处便会感到恐惧、愤怒与缺失，性格也会因此变得压抑与自我否定，人生中更容易出现各种的不幸和问题。

与母亲紧密相连的对应关系是父亲。父亲与母亲的关系是否和谐美满，直接影响母亲的情绪和感受，也间接影响到母亲给予孩子的爱的质量。同时，父亲与母亲在婚姻生活中的相处模式，

会深深地印刻在孩子潜意识里，成为孩子对自己的亲密关系模式的参考原型。而正如潜意识力量是强大的，这种深埋在潜意识当中的原型同样具有强大的力量。于是，我们常常可以见到，在父母恩爱、相互尊重的家庭里，他们的孩子在婚姻中大多也能沿袭这种幸福美满。而在父母彼此敌对与暴力的家庭里，他们孩子的婚姻生活也常会沿袭类似的不幸。

从某种角度来讲，父母不单给了我们生命，也给了我们人生。除了心理和性格上的影响，在生活中还有更多现实的因素，比如经济条件、社会地位、知识水平等，都是我们人生发展中至关重要的物质基础和限制条件。

我们是父母的作品。我们今日所过的生活、所拥有的一切，很大程度上都源自父母的馈赠和贡献。

你若生活在幸福和喜悦之中，请记得感恩你的父母！是他们给予了你满满的爱和呵护。这份爱在潜意识中深根发芽，枝繁叶茂，再经由你的努力和耕耘，在人生中结出累累硕果，温暖你的生命。你的成就、快乐与一切美好，不但属于你，也是他们的功勋。

如果不巧，你没有生活在幸福喜悦之中，请宽恕和接纳你的父

母。他们也许没能给你足够的爱和保护，但他们已然尽到了全力。在他们自己的生命中，一定承载了太多的重量，让他们不堪负荷，疲惫到连自己的孩子也无法疼惜。他们的潜意识里也一定是缺乏的，缺乏父母对他们的爱，他们其实和你一样，在潜意识里都是流离失所的小孩，也需要被温暖、被拥抱、被关爱。

拥有怎样的父母，是上天给予我们的礼物。而拥有怎样的自己，才是我们真正的命运。

人生的方向盘始终是掌握在我们自己手里的。因为我们是自己潜意识的主人，是自己命运的真正书写者。我们可以选择自己想要的人生，选择想要保留与放下的过往，选择去成为自己想要成为的人。一旦你做出了决定，潜意识就会给你指引，无论你是想去疗愈自己，去追寻梦想，还是珍惜当下，你的潜意识都将守护着你，寸步不离，带领你去成为真正的“你自己”。

你，是独一无二的，你人生注定精彩不凡、充满无限可能。你的潜意识会不断向外探索，带着你去追寻你想要的幸福、爱与理想；同时，也会不断地向内寻求，带着你去追寻生命最初的爱与感动、原谅与疗愈。

在你的内心去拥抱你的父母吧，带着爱和感恩，或者宽恕与原谅。不管我们长到多大，我们的潜意识里都是一个小孩，渴望着被爱、被呵护，一如生命的最初，我们在父母身边的那些守望。

成长，意味着珍视过往的美好，丢掉往事的包袱。疗愈自己，也正是由此开始！



拥抱你的父母

你的父亲或母亲	他或她为你做过的一件让你感动或印象深刻的事	你当时的感受和想法	你觉得他或她当时的感受和想法	你想对他或她表达的感恩和拥抱

延伸练习

1. 你的父母身上有哪些方面是来自他们父母的影响？你猜你的父母对此是怎么看待的？

2. 你的父母给你人生带来积极影响有哪些？至少找出三条使你的心里充满幸福和感恩的案例。

每日冥想：拥抱你的父母

找一个安静的时间，用舒服的姿势坐下来。调整自己的呼吸，缓慢、深长而均匀，让自己完完全全地放松，闭上眼睛，让思绪自由地流动。感觉自己是全然放松的，将所有的注意力集中于自己的内在，向着潜意识的深处去聆听，去感受。

你的潜意识是如此智慧，它一直在引领着你，守护着你内心的平静和喜悦。

跟随你的思绪去联想。在你脑海中，会浮现出你父母的样子或轮廓。他们是你生命当中最重要的人之一，他们是给予你爱、关怀、照顾和亲情的人。

一直以来，你都记得他们曾带给你的感动，让你难以忘怀。这些感动伴随着你，带给你温暖的呵护，前进的动力，坚持的勇气，以及被保护、被支持的感受。去回想它们，一桩桩、一件件，你生命中那些父母带给你的感动，或许那只是生活中细碎的点点滴滴，或许那是某一个特别的场景让你刻骨铭心。用你的心，去回想它们，回到其中的每一个细节，细细感受当时你的触动、感激、喜悦与幸福。

请在你脑海中，在你的潜意识深处，去感受你的父母。看到他们的脸，他们的眼睛，看到他们对你微笑的表情，在你脑海中去想象那个画面，就好像他们此刻就站在你的面前。请你，去握住他们的手，去向他们倾诉，去告诉他们这些年来你对他们的想念、你的辛苦、你的改变、你的感恩、你的领悟；去告诉他们此刻你心中幸福的感觉，在你的心中他们的爱与关怀永远是最珍贵和美好的礼物。

在你的心里轻轻地拥抱他们，向他们微笑，真诚地说一声：“谢谢你们，爸爸妈妈，我爱你们！”

让自己完完全全地沉浸在这个幸福的画面里，直到你感受到爱、幸福、喜悦和感动在你的心底温暖地蔓延开来。

等一会儿，当你感觉已得到了充分的休息和滋养时，你就可以随时从冥想中睁开眼睛，清醒过来。

醒来以后，你会觉得身心愉悦，浑身充满了活力。

第 16 天

爱是潜意识的语言 2：与伴侣共舞

若要说有任何一种东西可以最深地击穿人心，那一定是关于情爱的。不管是芊芊女子，还是彪悍男人，从情窦初开的少年到耄耋老者，每个人的内心皆会有一处柔软的地方，渴望获得最真切的呵护、最包容的爱恋。

看看人类文学史就知道了，那些更多被喜欢的，被传颂的，被铭记的，大多是关于爱情的，更有许多名言诗句、经典描述至今仍广为流传。比如，张爱玲那句“听到一些事儿，明明不相干的，也

会在心中拐好几个弯想到你”，道尽了爱恋中的牵肠挂肚。

爱，是潜意识中很核心的一个因素。和伴侣维护亲密关系，获得高质量的爱恋，不仅你需要，你的伴侣也需要，每个人都需要。心理学从早期依恋的角度进行了解释。

从呱呱坠地那一刻起，小小的婴儿吃、喝、拉、撒、睡都需要母亲的照顾。没有母亲，他的生存会受到威胁，母亲也会由天性驱动，好好呵护她的婴儿。于是，婴儿和母亲之间的依恋关系就此形成。可是有许多母亲并不能全部理解婴儿的需要，有些母亲因为工作或者其他原因，早早地留下小小的孩子去奔忙，幼小的孩子并没有被爱得饱满、充足，心理上会留下遗憾和缺失，带着这些缺失，不断长大的婴儿会在潜意识中保留一股动力，继续寻找另一个可以给予自己爱的人，渴望可以圆早年缺失。

这也是为什么很多人在恋爱关系里，在婚姻关系里，对伴侣期待很高的一个深层原因。

爱是人们最期待、最走心的东西，因此人们也容易因期待落空而倍感伤害。伴侣间一开始被对方的特质吸引，欣赏对方的才华、欣赏对方的善良，甚至欣赏对方的大大咧咧。时间长了，相处多了，

开始发现对方的缺点、毛病，看着不顺眼的，给自己带来麻烦的，就希望他/她能去改变，为了让自己更舒服些，不惜与他/她争吵怄气。“爱我，你就要包容我，理解我，满足我，为我改变……”这样关系中的彼此就开始拿起“雕刻刀”，想要把对方改造成自己想要的样子。改造就是不满意现状，就是对对方的否定，就是要求对方按照我们期待的样子出现。让对方在被否定的情况下，拿掉自己的已有状态，其痛苦可以想象。

这个阶段，大多数爱侣已经忘了彼此关系的起始是源于对对方的爱。因为喜欢这个人，爱这个人，找各种方法亲近，想要和他/她分分秒秒在一起，想要为你爱的人做所有事情，扮丑、吃苦、摘星星、捞珊瑚都可以答应。到后来竟然慢慢变成要改造他，改造不成就心生抱怨，抱怨久了甚至恨意渐起，大打出手，反目成仇……这些都是由爱生恨的戏码。

由“爱”生“恨”，是因为付出的爱被辜负，想要的爱得不到满足。我爱你，也希望你可以像我爱你一样爱我。因为我潜意识中也有缺口，也需要被爱，也需要被满足，我不被满足的时候会很抓狂。

伴侣之间，如同跳双人舞，要的是分工配合，和谐进退，或者

说是“他需她要”的相互满足，是接受和付出之间的相互平衡，是荣辱与共的相互支持，彼此需要看到对方的给予，感谢并回馈对方。

伴侣之爱，尤其需要懂得表达，把你的爱意用对方喜欢的方式表达出去，让对方收到。也需要表达自己的需求，教会对方如何爱自己。你来我往，甜蜜分享。

伴侣之间的爱，也需要平衡。如同两个人合伙组建一个公司，彼此分工合作，你为我做饭，我为你打扫，你感动我的辛劳，我感恩你的付出，互动平衡，运转良好，关系才长久。如果两个人的关系中，一个人付出得过多，容易透支力竭，另一个总是接受的也容易愧疚，失衡的关系很容易解体。

伴侣关系不同于其他关系，还有一个重要的部分是维持亲密，包括身体的亲密和心理的亲密。时常抚摸，时常拥抱，时常亲吻的伴侣，关系不会太差。时常聊天，时常分享乐事，懂得对方心理的伴侣，关系也不会太差。时常谈心，性爱愉悦的伴侣，关系则绝对不会差。

走心又走肾的亲密需要信任。信任自己足够好，值得拥有对方的爱，信任自己可以给伴侣带来欢乐。信任伴侣足够爱自己，不需

要天天海誓山盟；信任伴侣足够自律，会主动维护你们的关系；信任伴侣有能力，可以照顾好自己，应对挑战。

良好的伴侣关系，除了彼此接纳和包容外，还需要看到彼此的付出，需要感恩过往的美好，需要看到两个人之间更多积极的内容。来让我们试着做些练习，找找亲密关系中散落的珍贵记忆。

练习

与伴侣之间的联结

	记忆深刻的场景	内心感受	感恩内容
例	第一次牵手	小鹿乱撞的感觉，觉得自己好幸福,喜欢的他/她没有拒绝	感恩那次牵手，让两个人走到了一起
1			
2			
3			
4			
5			
6			

延伸练习

1. 伴侣做过的让你感动的事情有哪些？请一一举例。

2. 你与伴侣两个人共同经历的挑战有什么？请一一举例。

3. 你与伴侣之间的默契有哪些？这些默契是怎么产生的？

每日冥想：拥抱伴侣

找一个安全、安静的地方，舒适地躺下来，放上柔缓的音乐，调暗灯光，慢慢地调匀呼吸，让呼吸变得悠长而深沉，让注意力全部集中到自己的身体上，体会着身体的每一个细微的感觉，感受着潜意识浮现的每一个意念。

你的潜意识是如此地智慧，它一直在你的身体里，守护你，引领你。

这时候，你看到，你的伴侣就在你的身边，微笑着注视着你，你拉着他/她的手，过往一起经历的点点滴滴开始在眼前闪现，第一次见面，第一次牵手，第一次拥抱，第一次接吻，第一次吵架，第一次和好，第一次外出旅行……

曾经，你过生日，他/她精心准备礼物；你生病，他/她精心照顾；你遇到麻烦，他/她鼎力相助。还有一些细碎的生活事件，彼此的家人、朋友，你们的孩子，那么多一起经历、一起感受的难忘场景。

你的生命中，这个人参与过太多的场面。这时候，你很想对他/她说声谢谢，谢谢他/她陪你经历、陪你欢笑，谢谢他/她陪你感受，谢谢他/她和你同行。

他/她的生命中，你也参与很深。你深知他/她工作的不易，也懂得他/她的煎熬，你深知他/她的病痛，也懂得他/她的倔强。你看到了他/她在关系中的付出和给予，也看到了他/她的体贴和包容。你深深地理解了他/她的许多行为，想对他/她说声对不起，这些年对他/她的期待有些高，带去了不少压力。对不起，请原谅，我一直在以自己的方式对你。

这一刻你发现，伴侣一直在身边，你伸出双臂抱紧他/她，告诉他/她：“对不起，请原谅，我爱你，谢谢你。”

感受着与伴侣相互间深深理解，感受着爱意流动，记住这些感受。

等到你觉得你已经被深深滋养时，就慢慢地睁开眼睛，回到当下。

第 17 天

爱是潜意识的语言 3：拥抱你的孩子

我们每个人都曾是孩子。从父母的怀抱中，柔软的襁褓里，一路成长，历经风雨，最终成为现在的自己，成为我们孩子的父母。

你是否还记得你年幼时快乐的点滴，那些你有过的梦想和岁月里深深的渴望？漫画作家几米在他的书中写道：“大人们都忘了，他们也曾经是小孩。他们的口袋里，曾经藏有各种怪兽。他们的脑袋里，曾经浮现过奇幻彩虹。”

终于有一天，当我们自己告别孩童，成为我们孩子父母的时候，

我们忘记了小时候那些美好的憧憬。在一成不变的生活中，渐渐变得僵硬，失去了最初的天真与深情。于是，我们开始不快乐，好像飞鸟被剪去了翅膀，再也无法翱翔在天空，再也看不见世界的模样。

所幸，我们还有孩子。他们那么稚嫩和年轻，每每看到他们，就会想起我们自己曾经的样子。他们的鲜活与快乐，就好像我们的生命以另一种方式重新开始。从身体到潜意识，从身上流淌的血液，到潜意识里深刻的印记，满满都是我们的痕迹。他们的存在为我们带来丰厚的爱的回馈，也把我们的血缘和生命一代代传承下去。这是一种生命的永恒，一种爱的传承和意义。

孩子，也是我们人生路上重获新生的导师。在他们身上，我们可以学习简单的快乐和满足，朴素真诚的信任和绚丽多彩的幻想。每当吃到可口的食物，得到心爱的礼物，遇到喜欢的朋友，听到新奇的故事，孩子们就会兴奋得手舞足蹈，好像自己是全世界最快乐幸福的人。而我们成人，却总觉得不够，总认为生活应该更好，拥有的金钱应该更多，社会地位应该更高，物质享受应该更优厚……贪婪而不满足，所以我们不快乐，我们身体也跟着病了。

孩子用他们的天真和纯粹告诉我们，当你用一颗童真的心看待世界，放下贪婪和不满时，世界也会变成你的乐园，带给你无限的惊喜。

与此同时，孩子还会带给你力量、支持和勇气。我们的一生中，曾遇到过多少艰难的时刻，为了孩子，我们告诉自己一定要勇敢、不能放弃。我们想要他们平安幸福、不受委屈，这种信念激励着我们更努力，做更好的自己。生活中，每当有什么事我觉得自己做不到时，我就会闭上眼睛，想象孩子们期待的表情，然后会瞬间充满了力量，信心百倍。他们就像我生命中的太阳，给我不竭的力量和勇气。

孩子是上天给我们的礼物。他们的出现，帮助我们净化尘封的心灵，延伸永恒的生命，学会满足与快乐，得到恩宠与勇气。人们常认为孩子应该感激我们的养育之恩，殊不知，我们更应该感谢孩子给予我们的恩遇。

在你的潜意识深处，去拥抱你的孩子吧，感恩他们所带给你的爱与幸福。透过他们，拥抱那个曾经的自己，去感受阔别已久的童真与喜悦，只要你愿意归来，世界永远都是你的乐园。

练习

拥抱你的孩子

1. 回想你童年时曾有过的天真幻想，尝试再一次用当时的思想和视角去感受它们。细细体会其中的快乐和每一处奇妙的细节，然后记录下你的心情和感受。

2. 回忆一下，你的孩子在你人生的哪些时刻曾带给你巨大的力量或深深的感动？回想出其中的三件，将其记录下来，并在心里向他们默默地说三次：“谢谢！”

每日冥想：拥抱你的孩子

找一个安静的时间，用舒服的姿势坐下来。调整自己的呼吸，缓慢、深长、而均匀，让自己完完全全地放松，闭上眼睛，让思绪自由地流动。感觉自己是全然放松的，将所有的注意力集中于自己的内在，向着潜意识的深处去聆听，去感受。

你的潜意识是如此地智慧，它一直在引领着你，守护着你内心的平静和喜悦。

跟随你的思绪去联想。在你脑海中，会浮现出你孩子的样子。他刚出生时，粉嘟嘟、胖乎乎的小脸蛋，依偎在你怀抱里甜美地睡着；他牙牙学语、蹒跚学步的可爱模样；他渐渐长大，换牙期缺了两颗小门牙的顽皮笑脸；他不断成长，稚气却明亮的眼睛……他终于长大，变得光彩照人，一如你曾想象过的样子。

一直以来，你都记得孩子曾带给你的感动，让你难以忘怀。这些感动伴随着你，带给你温暖、前进的动力和坚持的勇气。去回想它们，一桩桩、一件件，你生命中与孩子共度的美好，快乐的点点滴滴，幸福的刻骨铭心。用你的心，去回想它们，回想其中每一个

细节，细细感受当时你的触动，感激、喜悦与幸福。

请你在你的脑海中，在你的潜意识深处，看到你的孩子。看到他的脸，他的眼睛，看到他对你微笑的表情，在你的脑中去想象那个画面，就好像他此刻就站在你的面前。请你温柔地拥抱他，去告诉他这些年来你心中的感动，去告诉他此刻你幸福的感觉，去告诉他你的爱将永远陪伴他，而他的爱也将深深烙印在你的心里，永不磨灭。

在你的心里长久地拥抱你的孩子，向他微笑，真诚地说一声，谢谢你，我亲爱的孩子，我爱你们！

让自己完完全全沉浸在这个幸福的画面里，直到你感觉到爱与幸福，喜悦与感动在你的心底温暖地蔓延开来。

等一会儿，当你感觉已得到了充分的休息和滋养时，你就可以随时从冥想中睁开眼睛，清醒过来。

醒来以后，你会觉得身心愉悦，浑身充满了活力。

第 18 天

爱是潜意识的语言 4：拥抱你的家族和亲人

中华民族对家族和亲缘关系的重视，是根深蒂固的。

在古代，人们以家族为单位聚居在一起。最年长或者社会地位最高者为一家之主。一大家子通常有好几十口人，三世同堂、四世同堂都是常见的。一个家族的人们常常聚居在同一个区域、或同一个大院里，共同承担家庭分工，一起生活，互相照顾。在旧时代封建王朝统治下，一人犯罪，甚至他的九族都要受到株连。可见，家族有着多么亲密的血缘。家族这一概念，对于我们中华民族而言，

又是何等重要。

在我们的成长过程中，也不难体会到这一点。我从小生长在一个典型的中国式大家族里。小时候过年，总会一大家子人聚在一起，爷爷奶奶、姑姑叔伯，还有他们的孩子，热热闹闹地围在炉火旁，谈笑风生。平常时候，如家中遇到重要的事情，也会召集全体开家庭会议，听取每个人的看法，最后由爷爷总结意见，做出决定。对于家庭成员，大家都会自觉地相互照应，谁遇到困难，大家便会一起伸出援手。仍记得十几年前，我去英国留学，因家中经济紧张，家族中每一个亲人都给予了我资助，我才得以完成学业。

我们与家族亲人的关系，是仅次于父母的血脉亲缘，是相互扶持、彼此照应的责任。它让我们个人的力量得到集结和延伸，成为坚实的团体，带给每个成员归属感和依靠感，让我们面对困难不再孤单。也正是因为这种联结，让一个家族的所有人在潜意识层面上连接在了一起，我们常常可以看到一个家族的成员们有着自身独特的风貌。比如，自古中国的大家族中就有自己的家风、家训和家规，要求子孙做怎样的人，按照怎样的准则要求自己。这些以家族为单位独特的信念系统，成为家族共同的潜意识，在潜移默化中影响着每一位成员，在带给我们支持的同时，也带给了我们束缚。

比如，在家族信念系统中，“牺牲小我、成全大局”的集体主义精神就是屡屡被倡导的。为了家族大多数人的利益，个别成员应主动牺牲自己的利益而成全大家。我们常听说这样的事：为了让家人过上好日子，女孩忍辱负重嫁入豪门；为了供弟弟妹妹读书，贫苦家庭的哥哥自愿辍学打工；为了帮助家人减轻经济压力，年轻人每月拿到工资把一大半寄回家里，自己只留下拮据的生活费。这种为了家人的利益而做出的牺牲，令人感动，却又带着那么几分天经地义。当事人面对家人的感谢，往往说：“没什么，这是我应该做的。”

再比如，在家族信念系统中，“隐忍”也是被倡导的精神，如“家和万事兴”“家丑不可外扬”。当家族成员间出现了矛盾，或者家中发生了不好的事情时，当事人就要用隐忍的态度将它平息下去，家族成员之间要彼此宽容，不能影响家族中亲善和睦的氛围。不能让外人知道，不能影响整个家族对外的形象。如此，家族成员需要自我压抑，妥协与忍让以维护家族大部分人的利益。

家族，是为我们遮风挡雨的港湾，也是将我们紧紧捆绑的绳索。遮风挡雨的港湾是看得见摸得着的，但那些将我们紧紧捆绑的绳索却是缠绕在我们潜意识里的丝线，悄无声息，不可捉摸。因为那是

我们根深蒂固的信念，是没有人逼迫你、而你却觉得自己必须这么做的价值准则。然而，我们真的必须被它绑缚，而别无选择吗？

不是的。无论任何时候，请记住，你是有选择的！你有权拒绝自我牺牲，拒绝压抑，拒绝隐忍，拒绝“家丑不可外扬”，拒绝“少数服从多数”。这种拒绝不代表你对家族的背叛，不代表你对家人的“忘恩负义”，不代表你对亲人的不在乎。它仅仅代表着，你是一个有着自己立场、尊严与准则的人。因为，你首先是你自己，其次才是你家族的成员。

当你学会爱自己，尊重和保护自己时，你会发现家人们会变得更爱你，更尊重和更加保护你。

练习

解开束缚，拥抱你的家族和亲人

1. 你的家族中，有哪些家规、家训或者潜在的规矩，给你带来束缚？在下边写出两条，仔细想一想，接着在后边写出能帮你挣脱或者减轻束缚的办法。一定要写你能做得到的办法，仔细思考，你智慧的潜意识会帮你找到答案。

2. 回忆一下，你的家族和亲人曾为你做过哪些令你温暖和感动的事？回想出其中的三件事，将其中的细节记下来，并在心里向他们默默地说三次：“谢谢！”

每日冥想：拥抱你的家族和亲人



找一个安静的时间，用舒服的姿势坐下来。调整自己的呼吸，缓慢、深长、而均匀，让自己完完全全地放松，闭上眼睛，让思绪自由地流动。感觉自己是全然放松的，将所有的注意力集中于自己的内在，向着潜意识的深处去聆听，去感受。

你的潜意识是如此智慧，它一直在引领着你，守护着你内心的平静和喜悦。

跟随你的思绪去联想。在你脑海中，会浮现出你的家族亲人们的样子。他们是你生命当中很重要的人，他们是给予你爱、关怀、照顾和亲情的人。

一直以来，你都记得他们曾带给你的感动，让你难以忘怀。这些感动伴随着你，带给你温暖的呵护，前进的动力，坚持的勇气，以及被保护、被支持的感受。去回想它们，一桩桩、一件件，你生命中那些亲人们带给你的感动，或许只是生活中细碎的点点滴滴，或许那是某一个特别的场景让你刻骨铭心。用你的心，去回想它们，回到其中每一个细节，细细感受当时你的触动、感激、喜悦与幸福。

请你在你的脑海中，在你的潜意识深处，看到他们，那些你的家族亲人们。看到他们的脸，他们的眼睛，看到他们对你微笑的表情，在你的脑中去想象那个画面，就好像他们此刻就站在你的面前。请你，去握住他们的手，去告诉他们这些年来你心中的感谢，去告诉他们此刻你心中幸福的感觉，去告诉他们在你的心中他们的爱与关怀永远是最珍贵和最美好的礼物。

在你的心里轻轻拥抱他们，向他们微笑，真诚地说一声：“谢谢你们，我的家族亲人们，我爱你们！”

让自己完完全全沉浸在这个幸福的画面里，直到你感觉到爱、幸福、喜悦和感动在你的心底温暖地蔓延开来。

等一会儿，当你感觉自己已得到了充分的休息和滋养时，你就可以随时从冥想中睁开眼睛，清醒过来。

醒来以后，你会觉得身心愉悦，浑身充满了活力。

第 19 天

爱是潜意识的语言 5：朋友是你一生的伙伴

这一生，会有许多人走进我们的生命，也会有许多人不同程度地参与到我们的生活中来。有些人停留的时间长一些，有些人停留得短一些。有些人留下的记忆深一些，有些人浅一些。缘深缘浅，相聚离开，我们和不同的朋友演绎不同的故事，点滴汇聚，谱写着我们生命的蓝图。

不同的朋友，有不同的交集。有一起喝酒吃肉的，有一起嬉笑玩闹的，有一起跋山涉水旅行的，有一起钻研某种爱好的……有无

话不谈的知己，也有一起玩耍的损友，有鼎力支持的战友，也有在心情低落、生病不适时陪护左右的暖友……

有同性的，有异性的，有同龄的，有忘年的……

周华健一首《朋友》唱出了许多人的内心感受，“朋友一生一起走，那些日子不再有，一生情一杯酒……朋友不曾孤单过，一声朋友你会懂……”

一生中，我们会经历几十个甚至上百个朋友。国外有一个调查表明，人的一生中，会有 200 个左右的人参加我们的婚礼和葬礼，也就是说，一生中和我们产生较深情感的人数是 200 个左右。

这 200 个左右的朋友，有些结下的是美好的回忆，每每想起来都忍不住嘴角上翘。有些则可能留下的是遗憾或伤痛，想起来会引发负面情绪。无论是怎样的互动，都是我们难得的记忆。

文学史上也有许多歌颂友谊，赞美朋友之间情深厚谊，相知相惜，互帮互助的诗句和故事。比如：

钟子期死，伯牙终身不复鼓琴。——《汉书》

桃花潭水深千尺，不及汪伦送我情。——（唐）李白

万两黄金容易得，知心一个也难求。——（清）曹雪芹

人生得一知己足矣，斯世当以同怀视之。——（清）徐时栋

我最近经历了一次朋友急诊抢救的过程，感触颇深。好朋友突发性地眩晕、恶心、呕吐，无法移动位置，十多个小时滴水未进，还没有得到确诊。在医院急诊室，朋友十分痛苦，而医生又严格遵照抢救流程，输液后不做进一步的处理。我心疼朋友受苦的状态，也对医院急诊医生的处理感到难以理解，于是希望可以找到能做进一步处理的医生。当我发布了我的求助信息后，大批朋友的回复和询问，让我感受到了强大的社会力量。那一晚，我陪着朋友感受了病痛煎熬，也感受到了互助的力量，有朋友说随时等我电话，需要他们做什么只管说；有朋友积极联系相关的医生朋友，辨别病情；有朋友赶过来查看、陪伴；还有更多的朋友关心、询问状况，安慰宽解……

所有这些朋友的关切，让我倍感暖心，那一刻我知道，当我需要援助的时候，会有很多人站出来，内心涌现出对这个世界更多的喜欢，对身边的朋友更多的感恩，同时也激发我帮助更多人的心愿。

此刻我对“一个好汉三个帮，多个朋友多条路”的理解更加深刻。

对身边的人多伸一把援手，就多积累一次善缘。

你身边一定也有许多给你留下过深刻印象的朋友，或者是帮过你，或者是触动过你，或者引领过你，甚至伤害过你和你伤害过的朋友……无论哪种，只要在你的心里至今还留有位置的，一定是有故事发生的，有情绪代入的，不妨在心理上做些了结。对帮助过你的，说声“谢谢”；对你伤害过的，说声“对不起”。如果有足够的力量，可以发信息打电话表达。如果还没准备好，只是在心里说一声也可以。

借此机会，梳理一下走进你生活和生命的朋友们，盘点一下他们与你的故事。

你是否记得你们是在什么场合认识的？

你们是在什么时候相见的？

你们之间又发生了怎样的互动？

彼此的感受是怎样的呢？

回忆起来，你怎样描述你们之间的关系？

无论出现在你记忆中的朋友留下的是美好还是遗憾，去体会他们带给我们的感受，去感恩他们给我们的帮助，去原谅曾经的不愉快，去了却内心的遗憾。做这些，可以让我们发现身边的资源，感受到周围的善意，让我们更有担当，内在更平和、更有力量。

练习

	朋友	认识的时间、场合	你们之间让你感动的事情	感恩的内容
例 1	刘赫	2010 年 9 月在一次会议上认识	有一次遭遇项目危机，他帮忙分析状况，直到凌晨 3 点	感谢他的鼎力相助，让我冷静地去思考和面对那次危机，项目最后有了转机，他的支持最给力
例 2	杨阳	2005 年上中学时	上次失恋，她陪着喝醉酒的自己一晚上	谢谢她的贴心陪伴
1				
2				
3				

延伸练习

1. 数一下，你的朋友有多少个？他们都是谁？

2. 如何描述你和朋友们的互动？（温暖、贴心、义气……）或者你对朋友的其他印象。

每日冥想：感恩生命里的朋友们

找一个安全、安静的地方，舒适地躺下来，放上柔缓的音乐，调暗灯光，慢慢地调匀呼吸，让呼吸变得悠长而深沉，让注意力全部集中到自己的身体上，体会着身体的每一个细微的感觉，感受着潜意识浮现的每一个意念。

你的潜意识是如此地智慧，它一直在你的身体里，守护你，引领你。

这时候，你仿佛来到了一个属于自己的时间长廊，在这里，你看到了走进你生命的朋友们，他们在不同的时间，不同的地点，因为不同的际遇和场景走进了你。

有儿时的玩伴，有小学的知己，还有中学的死党，大学的室友，研究生的同门师兄妹……

有学绘画时认识的伙伴，有钢琴班的同学，跆拳道的道友，当年军训的教官，参加游泳比赛的竞争对手，还有曾经打过架的哥们，闹过别扭、翻过脸的姐妹……

这一刻，发现自己这么富有，生命中曾经有那么多朋友和自己共同经历过许多珍贵的事情。那些一去不复返的岁月，留下来的只有沉甸甸的回忆。

这一刻，越发觉得他们每个人都是那么真实，那么可爱。想想当年闹过的别扭，现在想来竟有几分好笑；想到当年一起学习过，争辩过，一起逃课去溜冰；想起当年一起吃饭，一个馒头掰成两半；想起当年一起追喜欢的异性时的彼此帮忙；想到遇到困难时，及时出现的身影……

感恩他们出现在你的生命中，感恩他们丰富了你的生命，感恩他们让你体验到了不一样的精彩，感恩他们为你留下许多美好的记忆。

你可以和他们打招呼、拥抱，你可以向他们道歉说声对不起，你也可以向他们说声谢谢，谢谢他们曾经的陪伴……

慢慢地呼吸，记住他们带给你的美好，感受着这些美好记忆带给你的愉悦。

直到你觉得身体变得越来越轻松愉悦。

慢慢地睁开眼睛，回到当下。

第 20 天

爱是潜意识的语言 6：拥抱你生命中难忘的人

在你的生命中，有这样一些人。他们或许算不上你的朋友，也不是特别亲近的人，或许与你并不熟悉，甚至仅仅是一面之缘。然而，他们却是你生命中不可磨灭的记忆。直到多年以后，你依然会在心底想起他们，想起他们曾给过你的温暖和感动。是他们让你走到了今天，成为优秀而独特的你，而你却不曾有机会对他们说一声：“谢谢。”

在我 4 岁的时候，曾身患重病。那是一种极其罕见的病症，猩红热与鼠伤寒并发，住进了传染病院。当时我已高烧了十几天，消化道全部溃烂无法进食，只能靠输液维持生命。有一天早上，我听见医生对我母亲说：“今天是最后的尝试，这种药用下去，如果能坚持到明天就还有希望，如果过不去，那就没办法了。”那一刻我看到母亲脸上的绝望和医生眼神里的惋惜。

人们常说，祸不单行。当天中午，我隔壁的狂犬病患者突发躁狂，冲出了病房，在医院楼道上凄厉地嚎叫，见人就扑上去撕咬。他咆哮着撞击每一间房门，值守的医护人员吓得全都撤离了。我听见母亲焦急地对父亲说：“医生都跑了，孩子换药怎么办？一会儿我趁他不注意冲进护士站拿药，如果他过来你就去拦住他。”父亲咬牙点点头。

就在这时，忽然有人轻声又急促地敲门，门外是一个年轻女孩颤抖的声音：“快开门，快开门，我是护士，我来换药……”父亲打开门，她一边提着一堆输液瓶子跑了进来，一边还说：“吓死我了，吓死我了……”母亲问她：“那些医生都走了，你怎么没走？”

她抬起头来，看向我。她的样子我至今仍记得。她说：“我不能走，我得守着这个孩子。我走了她怎么办？”那一刻，我清清楚

楚地看到了她的脸。在此之前，我从没有看清过任何一个医护人员的脸，我一直认为，他们只是一堆会往我身上扎针头的白大褂而已。我从没想过，一个除了父母以外的陌生人，会为了我这个随时都有可能死去的孩子，甘愿拿自己的安危去冒险。

三十年后的今天，我仍记得那一天的阳光，记得她迎着阳光的笑脸。就在那一刻，我告诉自己：“不管怎样，我必须活下去！”

我做到了，我成了那个医院的奇迹。

后来，我再没有见过她，也没有机会亲口跟她说一声：“谢谢你！”

在我们的记忆深处，总有一些人，虽然只是短暂的交汇，却足以点亮我们的生命。他们的出现那样偶然，似乎不为别的，就为了来推你一把，让你坚持下去，让你不要放弃，让你成为独一无二的自己。

我有时会想，如果多年以后，再见到她，我会对她说什么？我想，我会告诉她，是她给了一个孩子必须活下去的决心。是她，让这个孩子在后来的人生路上多了一分“死不了”的坚韧和豪情。是她，让这个孩子坚信人与人之间存在单纯朴素的美好情感。是她，

让这个孩子义无反顾地走上了助人之路，决心帮助更多的人更勇敢地活下去。

那些帮助过我们的人，和他们给过我们的爱，犹如血液一般永远流淌在我们的身体里，也烙印在我们潜意识的深处。这种潜意识深处的爱的积淀，就好像银行的储蓄，你不断地往里存储，它便会累积生出许多的“利息”，让你越来越富有，越来越幸福，越来越满足。

这便是爱在潜意识深处开出的花朵，爱的礼物。

练习

拥抱你生命中难忘的他人

	生命中的重要他人是谁	重要他人给了你什么（帮助、关怀、照顾、鼓励、感动、启发、鞭策、引导、提示等）	你身上有些什么样的特质让重要他人觉得你是值得他帮助的	重要他人给你的人生带来哪些好的影响	你想对生命中的重要他人表达的感谢，并在你的心底拥抱他/她
例	一个护士	在我童年病危的时候，她不顾自己的安危，赶来为我换药、照顾我，坚定了我求生的欲望和勇气	大概是我坚强的意志力和生命力打动了她。当时我已高烧了十几天,仍在坚持着，能做到这样的孩子很少	让我之后的人生路上更勇敢、不轻言放弃。也让我燃起了想要帮助更多病友的愿望	谢谢你，曾经那样真诚又无私地关心我，照顾我。你永远是我心中最美的天使！拥抱你
1					
2					
3					

延伸练习

1. 回顾表格中的内容:“你身上有些什么样的特质让生命中的重要他人觉得你是值得他/她帮助的?”总结自己身上的特质，看看你是一个怎样的人?

2. 假设你是你生命中的重要他人，得知了多年以后你对他/她的铭记和感谢，他/她会怎么想，他/她会对你说些什么?

每日冥想：拥抱你生命中难忘的他人

找一个安静的时间，用舒服的姿势坐下来。调整自己的呼吸，缓慢、深长、而均匀，让自己完完全全地放松，闭上眼睛，让思绪自由地流动。感觉自己是全然放松的，将所有的注意力集中向自己的内在，向着潜意识的深处去聆听，去感受。

你的潜意识是如此智慧，它一直在引领着你，守护着你内心的平静和喜悦。

跟随你的思绪去联想。在你脑海中，会浮现出一些人的样子或轮廓。他们是你生命当中曾出现过一些重要的人，曾经给过你帮助、关怀、照顾，或者曾经带给你爱的感受。

他们可能是你很熟悉的人，也可能是你不太熟悉的人，也许只是与你仅仅有过一面之缘的人。但一直以来，他们曾带给你的感动和帮助，却让你不曾忘怀。这些感动伴随着你，带给你前进的动力，坚持的勇气，以及被认可和被支持的温暖。去回想它们，一桩桩、一件件，你生命中曾经历过的感动，以及那些曾带给你感动的人们。用你的心去回想它们，回到其中的每一个细节，细细感受当时你的

触动、感激、喜悦与幸福。你，就是这个值得他们如此真诚对待的人，你就是最优秀的、独一无二的自己。

请你在脑海中，在你的潜意识深处，发挥你最大的想象，去看到他们。看到他们的脸、他们的眼睛，看到他们对你微笑的表情，在你的脑中去想象那个画面，就好像他们此刻就站在你面前。请你去向他们倾诉，去告诉他们这些年来你的经历、你的感激、你的改变、你的感悟；去告诉他们此刻你心中幸福的感觉，你的人生因为他们的帮助而变得明亮而美好。在你的心里轻轻地拥抱他们，向他们微笑，真诚地说一声：“谢谢你！”

让自己完完全全地沉浸在这个幸福的画面里，直到你感觉到爱、幸福、喜悦和感动在你的心底温暖地蔓延开来。

等一会儿，当你感觉已得到了充分的休息和滋养时，你就可以随时从冥想中睁开眼睛，清醒过来。

醒来以后，你会觉得身心愉悦，浑身充满了活力。

第 21 天

七日小结 3：一切都在变得更美好

刚刚过去的七天，是你生命中最与众不同的日子。经过上一周的练习，你越来越能够静下心来，与自己的身体和潜意识对视，与自己的内在温柔交谈。

你学会了与自己的身体对话，与每一个器官交流，与伤痕和平共处，与生命中重要的人握手言和。你不再是过去那个纠结而矛盾的自己，你开始沉淀下来，变得温和宁静，变得心中充满温暖，脸上常有笑意。

你知道，一切美好的改变正在发生。随着你每日的练习，好像一场周密的修复手术，它已进行到一半，你生命的方方面面都在痊愈的进程里。从身体到心灵，从意识到潜意识，从你已感觉到的，到你即将感觉到的。

一切都在变得更好。一如你曾想象过的样子，一如你所期待、所相信的样子。

而你所需要做的，只是继续前行，把每一天练习的成果带进生命里去执行、去思考、去感悟、去总结、去学习、去抛弃你不想要的，去珍惜你所在乎的，去聆听自己的内心，去找到你自己。

去感受你心灵深处潜意识的声音，去跟随它对你的指引。

一切都在变得更美好！

你会和你的潜意识一起，披荆斩棘，所向无敌。

练习

改变正在悄然发生

下面这个练习，会帮助我们回顾刚刚过去的一周，回顾我们的收获和改变。静下心来聆听自己，陪伴自己，与自己沟通，去看见自己身上悄然发生的令你惊喜的改变。

	七日主题	回顾当天的练习后， 我的收获与感悟	感恩
1	爱是潜意识的语言1： 拥抱你的父母	1. 2. 3.	1.感恩自己的努力、成长与感悟 2.感恩正在发生的令人惊喜的一切改变 3.感恩潜意识的智慧与力量，指引着我，成为自己想要成为的模样 谢谢！ 谢谢！ 谢谢！
2	爱是潜意识的语言2： 与伴侣共舞	1. 2. 3.	
3	爱是潜意识的语言3： 拥抱你的孩子	1. 2. 3.	
4	爱是潜意识的语言4： 拥抱你的家族和亲人	1. 2. 3.	
5	爱是潜意识的语言5： 朋友是你一生的伙伴	1. 2. 3.	
6	爱是潜意识的语言6： 拥抱你生命中难忘的人	1. 2. 3.	
7	七日小结 3：一切都在变得更美好	1. 2. 3.	

延伸练习

1. 本周内，你自己和你的生活都发生了哪些好的变化?

2. 下一周，你期待哪些更好的转变发生?

每日冥想：催眠疗愈——全身免疫力提升



催眠发生作用的原理，在于与潜意识的连通。在催眠状态下，身体完全放松、思想高度集中，催眠的引导语和暗示语会直接进入我们的潜意识深处，透过潜意识，对我们的身体发挥作用。以下这个催眠脚本，可以帮助你放下身体的劳累，给你一片宁静的空间，让心灵得以舒展，身心得以在平静中自我疗愈。

＊ 催眠脚本使用说明

以下这个催眠脚本，你可以自己轻声读出来，配以轻柔的背景音乐，录下来放给自己听。也可以请一位你非常信任的同伴帮忙，在耳边读给你听。读的时候不要着急，语气和节奏应轻柔而舒缓，让你有足够的时间对指示做出反应。

抱着正面、乐观、积极的心态，不用担心、害怕或者猜疑。这些催眠引导语都是安全的，愉悦的，健康的。你可以尽情地享受身心的放松与疗愈。

但请注意，不要在开车时播放录音，以免对安全驾驶产生干扰。

开始之前，找一个安静且不受打扰的时段，在你舒服的床上躺下来，或者靠在柔软的沙发上，脱掉鞋子或者松开鞋带，解开紧身衣物，摘下束缚你的项链、发卡、手表、眼镜等物品，让自己完全地放松。确保周围光线和声音是让你舒服的，背景音乐的声音不要太大。还有，一定记得关闭手机铃声。

把你的注意力完完全全集中在引导者的声音上，让脑海中所有的画面、感觉、声音、想法全都自由流动，让自己沉浸在美妙的冥想画面中，身临其境一般。无论那些想象是否真实，你感觉好就可以了。但如果你无法想象出那些美丽的画面，不用担心，只要尽可能地去感受放松和内心的平静。当催眠结束时，你仍可以得到疗愈，感受到身心愉悦的舒适。

我鼓励你在今后每天都抽出一些时间来做这个练习。随着练习的增加，你对催眠的敏感度也会随之提高。你在催眠状态下感受到的细节会更加生动和丰富，将带给你更加美好的体验，与之一致，身心疗愈的效果也会不断得到提升。

*** 催眠脚本**

请你轻轻地闭上你的眼睛，去感受周围一切。

房间温暖的光线，轻柔的音乐声，还有此刻，你坐着的这张柔软的沙发。一切的一切都让你感觉到放松和舒服。

把你的注意力完完全全集中在我的声音上，跟随着我，去感受你内心的平静与安宁。

请你想象你全身的肌肉开始放松。现在深呼吸……然后吐气……再深呼吸一次……再吐气。从现在开始，每一次的吸气，请你想象，你吸入的都是最滋养、最纯净的氧气。每一次的呼气，都帮你把身体里的浑浊和毒素排出体外。就在这一呼一吸之间，你全身的肌肉都放松了。每一次的呼吸都让你更舒服，更放松……

现在放松你头顶、你的头皮、你的每一根头发……放松你脸上所有的肌肉……你的额头、你的眉毛、你的眼睛都在完完全全地放松了。还有你的脸颊、你的鼻子、你的嘴巴、你嘴巴附近的肌肉，你的下巴……都在完完全全地放松了。去感受这种舒服，去感受我说的放松。

现在放松你的脖子，脖子前面和后面的肌肉，让这放松的感觉延伸到你的肩膀……每一寸肌肤，每一块肌肉，每一根纤维都在完完全全地放松了……你的两个手臂：上臂、手肘关节、下臂，都在

完完全全地放松了……你的手腕、你的手心、手背、每一个手指都在放松……非常舒服……每一根纤维、每一块肌肉、每一根神经、每一块骨骼都在放松了……

去感觉自己深沉而平稳的呼吸。空气中最滋养的氧气经由你的鼻端，进入到你的肺部，再经由你的血液输送到身体的各个器官。把最新鲜的活力，最滋养的养分送到你身体的每一个部分。去感受这一切……你的肺部干净而健康，你的心脏那样平稳有力地跳动着，你的胃部、肝脏、胆囊、胰腺、脾脏、肠道……所有的你内脏器官都在完完全全地放松了，去感受它们的健康和安宁……你胸部的肌肉、腹部的肌肉、腰部的肌肉和背部的肌肉也在完完全全地放松了……去感受这一切，每一块肌肉、每一根纤维、每一寸肌肤、每一个细胞……都在完完全全地放松……

……去感受这一刻，你内心的平静……非常非常舒服……

……让那放松感觉延伸到你的腿部：你的大腿、你的膝盖、你的小腿、你的脚踝、脚背、脚掌、每一个脚趾都在完完全全地放松了……非常舒服，非常放松……你开始进入到了更深、更放松的催眠状态之中，让这种放松的感觉来到你身体每一个部分……完完全全地放松了……

等一下，我要请你发挥最大的想象力，在你的脑海中看到这样一幅美丽的画面：那是一片翠绿的山林，非常幽静，清晨的阳光从树叶的缝隙中倾泻下来，在地上投下斑驳的光影。你就走在林间的小路上，脚下踩着厚厚的落叶，松软而舒适。路的两边开满了各式各样的野花，有红色的、黄色的、白色的、粉色的，它们有的开得星星点点，有的开得大朵大朵。当你看到它们时，你整个人都完完全全放松了。有快乐的小鸟扑闪着翅膀，在林间飞来飞去，你听到它们婉转的鸣叫声，内心充满了愉悦。你就在这片美丽的山林之间，悠闲地散步，去感受这一刻你内心的平静和淡淡的喜悦。你是安全的，我就在这儿轻轻地保护着你。

慢慢地往前走去，在你面前不远的地方，有薄薄的水雾升起，在阳光的照耀下，好像仙境一样美丽。你听到潺潺的流水声，微风中带来温暖湿润的气息，划过你的脸颊，非常舒服。往前走着，越走你就越轻松，越走你就越放松……原来，在你前面不远的地方，有一片美丽的温泉，透过缥缈的水雾，你看见那泉水清澈见底，像一块淡蓝色的水晶。温泉的边上生长着大片大片红色的枫叶，把整个温泉围了一圈，像一个美丽的天然大浴池。

你知道，这不是一个普通的温泉，那淡蓝色说明其中充满了丰

富的矿物质和神奇疗愈的能量，能够全方位疗愈你的身体，并且赋予你强大的免疫力，让你达到最佳的健康状态。你想要走进这个神奇的温泉中感受它疗愈的能量。等一下，我会从 20 数到 1，当我数到 1 的时候，你就会来到这美丽的温泉当中，进入到更舒服、更放松的催眠状态。

1 ……继续往前走，越走你就越轻松，越走你就越放松……

2 ……完完全全地放松了……

3 ……非常非常舒服……

4 ……更深……更放松……

5 ……那美丽的温泉，淡蓝的颜色，好像一块柔软的水晶……

6 ……7 ……慢慢地走向它，完完全全地放松了……

8 ……很放松，很安全，很舒适……

9 ……我就在这儿轻轻地保护着你……

10 ……11 ……更深……更深……

12 ……更放松……

13 ……完完全全放松了……

14 ……去感受这一刻，你内心的平静和淡淡的喜悦……

15 ……16 ……17 ……那美丽的温泉就在你的面前，那水的温度正是你所喜欢的，非常非常舒服……

18 ……慢慢地走进这温泉之中，泉水的深浅刚刚好，正是你所喜欢的……

19 ……去感受那充满着疗愈能量的泉水包围着你，你的每一块肌肉、每一寸皮肤、每一个细胞……都在得到深深的滋养……

20 ……现在，你已经进入了深深的催眠状态之中，去感受这疗愈真实地发生，去感受此刻的舒适、平静和放松。

神奇的温泉水轻轻地包围着你，你看到淡蓝色的能量围绕着你身体不断流动。把最纯净、最滋养的优质水分子注入你的体内，让你的每一个细胞都得到疗愈和修复。那些淡蓝色光芒经由你的皮肤，渗入你的体内，激活你体内强大的免疫力网络，输送给它们源源不断的能量。你看到那些蓝色光线在你的体内不断交织，编织成一张精致的网，把你身体完完全全地包裹起来。你知道，那是你体

内新生最强大的免疫力系统，它会每时每刻严密地保护着你。排除掉身体内外所有的毒素和危害，帮助你的细胞自我修复和不断更新。在任何情况下，你的身体都可以快速自我修复，达到最好、最健康的平衡状态。

完全浸泡在这充满疗愈能量的温泉水中，让体内所有的血液都得到充分的净化，它们饱含养分、鲜红而健康。你的内脏器官都得到了彻底疗愈和修复，变成了健康的粉红色，充满养分，充满活力。你体内的每一个免疫细胞，都那样健康和活跃，充满了新生的力量，完完全全地保护着你，修复着你。去感觉这一切，感受你内心的喜悦，充满力量和健康，充满对生活的热爱和满足。

在你的内心记住这个地方，这充满疗愈能量的美丽温泉，以及你所感受到身体免疫力的神奇提升。从今以后，任何情境下，当你想要再次经历这种感觉时，你就可以再一次回到这里，再一次经历这神奇的疗愈和净化。

等一下，我会从 5 数到 1。当我数到 1 的时候，你就会带着轻松愉悦的心情从催眠状态中清醒过来。醒来以后，你会感到头脑清晰，心情愉悦，浑身充满了健康与活力。

5 ……开始慢慢、慢慢地清醒过来……

4 ……下一次的催眠，你会进入更深更放松的催眠状态，将会感受到更多、更丰富的细节……

3 ……慢慢地，你将要清醒过来了……

2 ……尝试唤醒你的身体，试着轻轻活动一下你的双手和双脚。

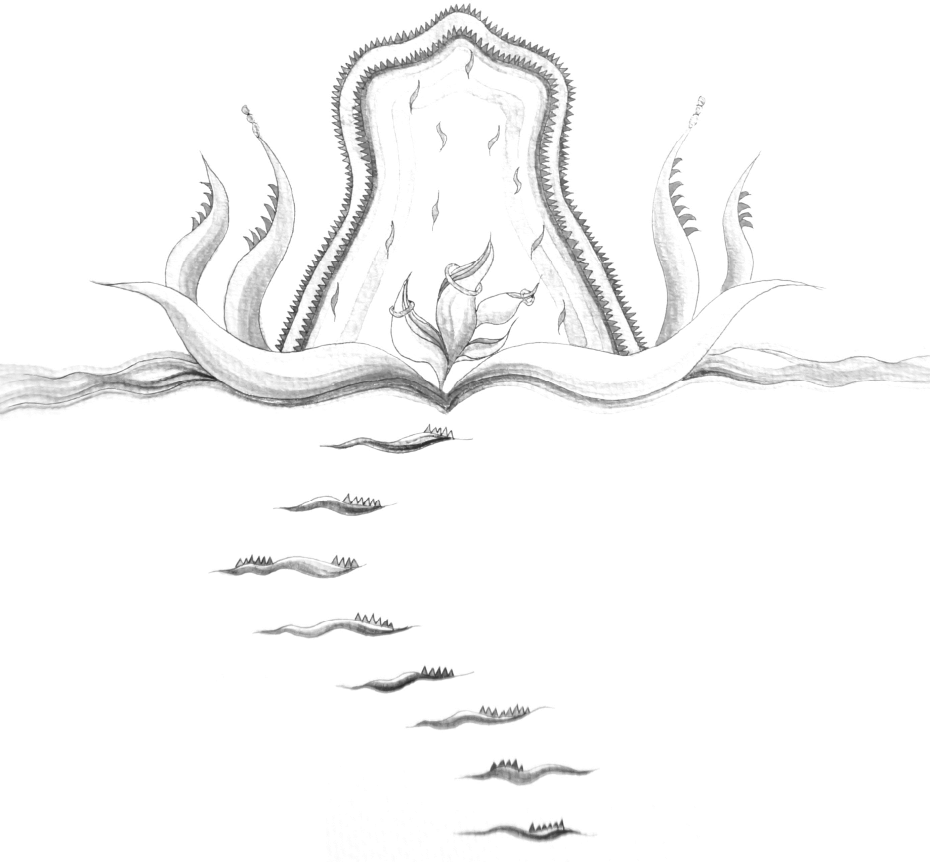
1 ……带着轻松愉悦的心情，完完全全地清醒过来，醒来以后你会感到头脑清晰，心情愉悦，浑身充满了健康与活力。





第四阶段

开启自我关爱之旅



第 22 天

开启自我关爱之旅 I：停止批判，用爱丰盛自己

停止批判

“哎呀呀，今天又犯懒了，起床那么晚，路上遭受这份堵，看你下次还赖床不！”

“又忘了……”

“已经中午了，还有很多事情没做呢。哎，拖延症犯了。”

“赚钱少，身体又不太好，你找不到更好的男朋友了，凑合和他相处吧。”

“单身就是你的归宿。”

……

这些话是不是很熟悉，你对自己说过吗？说完之后你的感觉如何？一定不太好吧。

有朋友描述，她是这样开始痛心的一天的。每天早上闹钟响起的时候，她就开始觉得烦躁，悲催的一天又要开始了。挫败、悲哀的感觉袭来，情绪一下子低落得不行，没有力气起床。等到闹钟响了三次，再不起床就要迟到的时候，她才匆匆忙忙起来，马马虎虎洗漱，一边催促自己“赶紧”，一边埋怨自己“又起晚了，路上该堵车了”。然后她在小区超市买些零食，扔进车里，一路狂奔，有惊无险地到达单位，赶在上班时间前的最后几分钟打卡，坐到座位上开始自我批评。

否定、批判、嘲讽，觉得自己不够好、不值得、配不上……每一个奔涌而出的评判就是一次对内在自我的攻击，如同用拳头击打自己原本就有些焦虑、惶恐的心灵。每击打一次就受伤一次、脆弱一次、消耗一次，直到越来越不相信自己，越来越缺乏力量。

开启自我关爱之旅，首先要停止对自我的过度攻击，停止自我

伤害，减少内在消耗。

停止自我批判，需要觉察自我的惯性思维以及口头禅。结合前边讲述惯性思维和核心信念的练习结果，清理过低的负面自我评价，合理看待自己。

停止自我攻击，还要看到自我的需求。如果不想起床，是不是太累了，是前晚上睡觉太晚的原因吗？如果确实缺少睡眠，可不可以早些睡觉，满足身体的需要呢？

停止自我批判，也需要换一个思维角度看事件。起床晚了，可不可以接受这样的现实，再感受一次早高峰的堵车盛况？或者接受起床晚的结果，允许自己偶尔迟到一次。

“哦，又忘了……看来下次需要设置一个提醒了。”

“已经中午了，还有好几件事情没有完成呢，下午得抓紧了。”

“以目前的状况看，这是自己最优的选择。”

“既然现在单身，就享受单身的自由和快乐吧。”

用爱丰盛自己

停止自我攻击，就意味着自我消耗的减少，若能再做一些滋补内心、爱自己的行动，那就更赞了。

许多心理成长类课程告诫我们要学会爱自己、好好爱自己，可怎样才是爱自己呢？买漂亮的衣服，名贵的包包，不让自己吃苦受累，就是爱自己吗？这真不一定，爱自己对自己好，首先需要知道自己内在需求，投其所好，取悦自己，这才是真正爱自己。

什么是内心真正的需求呢？我们要看到本质，而不是表面。举例来讲，你喜欢漂亮衣服是为了什么？很多女生会说那是女生天生的爱好，还用问为什么吗？仔细觉察下，你买漂亮衣服是为了炫耀并获得关注还是让自己开心放松？如果是为了获得关注，可能再多的漂亮衣服都不够，因为你很难满足不同人的审美。如果你是为了让自己开心，取悦自己，就比较容易实现，你只需要穿时开心就可以。我们再仔细思考下，为什么需要获得关注？背后的动力是什么？穿上漂亮昂贵的名牌衣服是为了获得尊重，让别人觉得我们拥有资本，值得被关注、被喜欢。所以，这个渴望被尊重，被喜欢就是内心真实需要。

那就做些让自己获得尊重的事情吧，不一定必须通过名牌加身。个性积极开朗，待人礼貌温和，有才华，有见解，独立自主，拥有超强的个人魅力……许许多多的特质都可以让你获得尊重和喜爱。

一般来讲，获得爱、尊重、理解和接纳是我们每个人的更深层次需要。所以，爱自己的方式就可以围绕这些需求展开。

如何开始爱自己的行动呢？有一面镜子可以参考，你可以问问自己：“如果处在热恋中，你希望你的爱人怎么对待你？”你可以写下来。所有你希望他/她怎么对你的内容，就是你内心需要的。

你希望他/她包容你、理解你、宠着你？

你希望他/她在你生病的时候照顾你？

你希望他/她节假日送你鲜花礼物？

你希望他/她可以鼓舞你、激励你、帮助你？

做这些你渴望对方为你做的事情，不要等，不要把自己放在一个可怜的位置等他/她出现，让他/她来爱自己。而且现实经验是，就算他/她出现了，也满足不了你，也不能按照你期待的方式来爱你。

因为最懂我们的是我们自己。

既然这样，你是否可以先包容自己，停止自责，理解自己的辛苦，宠爱自己，天冷了加衣服，饿了及时吃饭，渴了买瓶喜欢的水？

你是否可以在生病的时候善待自己，好好与自己相处，让身心好好休息？你是否可以调整锻炼，减少生病的可能？

你是否可以在平时就为自己买喜欢的鲜花、礼物、衣服、化妆品、手机？

你是否可以在情绪低落的时候，鼓舞自己，给自己找些乐子，期待美好的明天？

简单来讲，爱自己就是和自己做好朋友、好情人，宠爱自己，做让自己开心、幸福的事情；就是犯错后及时放过自己，不让自己陷入焦虑恐慌的泥沼，而是寻找解决的方案。

许多朋友会有疑问，爱自己就意味着不再为难自己、勉强自己，就不想去做一些需要努力坚持的事情了，这样岂不是堕落了？比如健身很累，爱自己，就不去做了；比如挑战把事业做得更好会很有风险，爱自己，就不去挑战了。这里就有误解，爱自己不

是满足那个内在懒惰逃避的自我，而是尽可能地去体验，去感受，去丰富人生体验，去获得自我价值、内在成就感的满足，促成自我实现。

爱自己绝不是让自己不思进取，吃喝玩乐如同一个婴孩般，只照顾内心懒惰享受的部分。偶尔如同一个婴孩般宠爱自己是没问题的，长时间这样，就会生出许多焦虑，因为人毕竟生存在现实社会，需要和周围互动。当你“不思进取”的时候，如果你乐享其中，那是爱自己，如果过程中或者过程后恐慌、焦虑，开始批判自己的懒惰安逸，就是不爱自己的行为，而只是一时的逃避。比如，你买了名牌衣服，开心之后，想着下个月要还高额的信用卡，开始焦虑这笔钱哪里来，就不是爱自己的好方式。爱自己的好方式，是买个自己当前经济可承受的很喜欢的东西，可以享受和这个物品建立的关系。

爱自己要遵从内心的意愿，不压抑、不委屈，不攻击自我，不低看自我，善待身体，呵护心灵，并且相信自己的能力，相信自己这样做值得，相信自己可以通过努力获得更好的发展，享受财富、自由，创造丰盛的人生。

练习

1. 找出平时自我评判和攻击的常用方式，停止这些内在声音。

比如：

① 真够笨的/我不行。

② 哎，又搞砸了。

③ 好忐忑，不知道他是不是喜欢我，这种等待宣判的感觉好难受。

① _____

② _____

③ _____

2. 找到十种可以让自己开心放松，过后又不焦虑的方法。

比如：

① 给自己做一顿大餐，感觉好满足。

② 休息时间，燃一炉沉香，泡壶茶，听听音乐，感觉很放松。

③ 健身之后，或旅行途中，都会感觉到很美好。

① _____

② _____

③ _____

每日冥想：爱那个唯一的自己

找一个安全、安静的地方，舒适地躺下来，放上柔缓的音乐，调暗灯光，慢慢地调匀呼吸，让呼吸变得悠长而深沉，让注意力全部集中到自己的身体上，感受着身体的每一个细微变化，感受着潜意识浮现的每一个意念。

你的潜意识是如此地智慧，它一直在你的身体里，守护你、引领你。

在潜意识的帮助下，你内心期待多年的心愿终于实现了。你一直渴望那个懂你的、爱你的，特别细心、贴心的他/她终于来到了你的生命里。他/她此行没有别的目的，唯一的使命就是爱你，对你好，满足你的心愿。他/她会敏感地觉察你的所思所感，你累了会陪你安静地待一会儿，你渴了会给你倒杯水，你饿了给你带来美味饭菜，甚至会根据你的一个眼神，了解你的需要，并及时奉上。

你好喜欢这样的感觉，被宠爱，被呵护，被围绕的感觉简直太棒了。你尽情地享受着他/她的照顾，你们去游玩，去散步，你们一起品尝美食，一起喝茶、喝酒，一起读书，一起享受自然美景，一起参观人文古迹……

当你们一起做的事情越来越多，你发现他/她越来越懂你，毫厘不爽地理解你，也越来越像你，然后慢慢你发现，他/她其实就是一直陪着你的自己。

终于你理解了，那个最懂自己，最爱自己，可以时时刻刻陪伴自己的人就是自己，而且已经陪伴了自己很多年。

重新找到自己的那一刻，你感觉棒极了，你张开双臂拥抱自己，给自己真诚地说声："谢谢，谢谢你这些年不离不弃地爱着我，辛苦了，我爱你。"

这一刻你不再孤单，这一刻你感觉内心充实了很多，越来越有力量。被这种力量鼓舞着，滋养着，你越来越喜欢自己，对未来也越来越有信心，你可以创造属于自己的独特和丰盛。

很好，记住这种喜欢自己的感觉，记住这种充满信心和力量的感觉。

当你觉得你已经被滋养时，你就可以慢慢地睁开眼睛。

第 23 天

开启自我关爱之旅 2：连接滋养你的食物、水、空气

我们生活在世界上的每一天，都在重复同样的事情——呼吸，吃饭，喝水。我们从没感觉这有多么重要，或有多么了不起。

空气原本就围绕着我们，看不见摸不着却无处不在，每一次呼吸都饱满而富足，从未有过缺乏。

水，也就在那里。从这个星球诞生的时候，它就存在了。地球表面约 71%都是被水覆盖的。我们的身体内 70%都是水，它是太过

平常的存在。

食物的富足，是近几十年的事情。社会经济高度发展，人们生活水平提高，使得我们每年消耗掉大量食物，甚至浪费的远比吃掉的多。

我们安逸地享受着大自然馈赠，自以为是，心安理得。我们以为摄入身体的这些元素就是它们本身。我们喝进水，身体就会得到水分的滋养；我们吃进食物，食物中的营养就会供给到我们全身各处；我们呼吸，空气中的氧气就会进入身体，带给我们健康和活力。

我们从不曾想过这些自然的元素会与我们的潜意识发生联系。然而，令人难以置信的是，水、食物、空气这些自然元素，一旦进入我们的身体，就不再是它们本身了。它们竟然也受到潜意识的影响，在我们体内发挥着截然不同的作用。

日本学者江本胜博士在 2001 年将 122 幅风姿各异的罕见水结晶照片结集成书——《水知道答案》，这本书震惊了全世界。他在书中展现，水分子会受到人类情绪、文字、语言和音乐的影响，呈现出不同的结晶形态。当人们呈现出快乐的情绪、善意的文字、充

满爱的语言，以及优美的音乐时，不论人们来自任何种族或使用任何语言，水分子结构都会呈现出美丽的结晶。而当人们呈现出消极的情绪、恶意的文字、充满敌意的语言以及嘈杂的电子音乐时，水分子结构则会显得杂乱无章，甚至不能成形。

江本胜博士的这一发现，从自然元素的角度印证了人类潜意识的巨大作用。积极乐观的潜意识带来美好的、建设性的能量，这种能量体作用于水分子，让水分子的结构也变得美好而健康。而消极悲观的潜意识充满糟糕的、破坏性的能量，进而破坏水分子的结晶，让水分子无法成形。人体内有70%都是水，可想而知，当水分子因我们潜意识的能量而发生改变后，会给我们的健康带来怎样的影响！

同理，食物与我们的关系也类似。食物进入我们的体内，经由消化道分解成微小的营养物质，被机体吸收和利用，维持我们新陈代谢。在这个过程中，我们潜意识和情绪对其的影响，也是巨大的。

积极乐观的潜意识和情绪，保证消化系统得以正常运转，食物在胃和肠道中得到有条不紊地加工，被各种消化酶和体内微生物分解，其营养被体内循环系统吸收利用，废弃物自然地排出体外。而消极悲观的潜意识和情绪，带来破坏性的能量，使体内消化酶和消

化器官运转失常，引起消化不良或者过度消化。我们常见的胃溃疡、十二指肠溃疡，以及便秘等病症皆是由此而起的，并且食物本身的营养价值也会因为体内不正常的消化过程而得不到发挥，即使进入了体内也无法滋养我们的身体。

我们与空气的关系亦是如此。平稳而深长的呼吸，是人类整个心血管系统健康的保证。健康规律的心跳、脉搏和血压，帮助我们身体实现对氧气的利用，保证大脑和身体各个器官的营养供给。同样，潜意识和情绪仍是其中至关重要的媒介。

积极乐观的潜意识和情绪，让我们的呼吸平稳、心跳有力，脉搏和血压都维持健康稳定，继而可以有效地吸收和利用氧气。而消极悲观的潜意识和情绪，带来焦虑和不安，让我们的呼吸系统变得脆弱敏感，心跳、脉搏和血压也都升高和波动频繁。与此同时，身体对氧气的吸收和利用也出现困难。我们常常可以留意到，当我们心境不佳时，会出现胸闷气短，头晕头痛等症状。这并不是因为空气出现了问题，而是我们的潜意识出现了问题，才会影响我们对氧气的吸收和利用。

通过上述的探讨，不难发现潜意识的能量状态，对我们与自然元素的交互，有着极其重要的影响。那么，如何才能在这个过程中

调整好我们潜意识的状态，保证水、食物、空气等自然元素在我们体内发挥积极的作用呢？

正如江本胜博士在书中提到的，我们相信，爱与感恩的心态，正是这一切的关键。在看了《水知道答案》中关于“爱与感恩”的文字后，水分子结晶呈现出异常美丽的结构。这说明，我们潜意识的能量可以因“爱与感恩”而得到美好的转变。

当你尝试去想象一些美好的事物，回忆一些美好的记忆片段，或者沉浸在此刻对于当下的感恩之中时，你潜意识里的积极能量就会被激活。伴随着你体内水分子结构的美丽转变，你的呼吸系统运作平稳，心跳和血压也整齐规律，你的消化系统轻松愉快地运转，你的体内循环系统有条不紊地运行。一切自然元素——水、食物、空气进入到你的体内，它们都将呈现出最佳的营养状态，带给你身体最健康的滋养和最饱满的状态。

这一切都取决于你，取决于你愿意用怎样的潜意识姿态去和自然元素联结。

从现在开始，在你喝水、进食以及呼吸的时候，尝试去调整潜意识的能量吧，从“爱和感恩”开始。你可以感恩这些元素的本身，

感恩空气的养分，感恩水的滋润，感恩食物的营养，感恩它们慷慨的供养，让你得以存活于世。你也可以去感恩生活，感恩生活中美好的点点滴滴、让你快乐幸福的每一个瞬间、让你开怀喜悦的美好片段，直到你的心里充满爱和感恩。

用心去做这一切，你很快就会感受到前所未有的健康和喜悦！

练习

1. 今日在你每一次喝水、进食的时候，对你喝的水和吃进的食物表达感谢：“谢谢你们，让我存活于世。我爱你们！”

2. 找一个安静的时间，坐下来感受你的呼吸。一边呼吸，一边在心里默默地向你所呼吸的空气表达感谢：“谢谢你，让我存活于世。我爱你！”如此每次 10 分钟，每天完成 3 次。当然，如果你愿意的话，也可以练习更长时间，或更多次。

每日冥想：自然与潜意识的联结——爱与感恩

找一个安静的时间，用舒服的姿势坐下来。调整自己的呼吸，缓慢、深长、而均匀，让自己完完全全地放松，闭上眼睛，让思绪自由地流动。感觉自己是全然放松的，将所有的注意力集中向自己的内在，向着潜意识的深处去聆听，去感受。

你的潜意识是如此地智慧，它一直在引领着你，守护着你内心的平静和喜悦。

请你在脑海中想象这样一些画面：干净的水源，水分子美丽的结晶，你所喜欢的健康食物，透明洁净的空气。去感受每一天，你和它们在一起。它们是来自自然界的恩赐，神奇地存在于这个星球里。只为了让你健康快乐地生存下来，你感受你心中流动着的感恩之情。感恩空气的养分，感恩水的滋润，感恩食物的营养，感恩它们慷慨的供养让你得以存活于世。

去想象你潜意识里积极美好的能量都被激活和唤醒，水分子在你体内呈现出美丽的结晶，滋养着你身体的每个部位。你平稳而深长的呼吸，健康规律的心跳、脉搏和血压，让你的身体得以实现对

氧气最佳的利用，保证大脑和各个器官的营养供给。你的消化系统轻松愉快地运转，你的体内循环系统有条不紊地运行。食物在胃和肠道中得到有效的加工，被各种消化酶和体内微生物分解，其营养被体内循环系统吸收利用，废弃物自然地排出体外。

一切自然的元素进入到你的体内，都呈现出它们的最佳营养状态，带给你最健康的滋养和最饱满的状态。

在你的内心去感受这一切。感受你此刻的喜悦、平静与满足。

等一会儿，当你感觉已得到了充分的休息和滋养时，你就可以随时从冥想中睁开眼睛，清醒过来。

醒来以后，你会觉得身心愉悦，浑身充满了活力。

第 24 天

开启自我关爱之旅 3：带着觉察去运动

当我们开启自我关爱之旅时，这就意味着开始从心理、身体两个方面去关心自己的感受。当下的心情怎样？开心还是委屈？当下的身体感受怎样？轻松舒展还是有些酸、麻、胀、疼？如果有疼痛，它们来自哪里？

当我们知道了内在身体的感受时，相应就知道该为它们做些什么了。比如，如果你感受到了自己正在自责，那就需要觉察下自责的内容，看到自责关联的信念，调整信念，停下自责。如果你感受

到了颈椎的酸胀，那就站起来，做几个伸展，让肩颈部位放松舒展下。十分钟之后或者甚至一两分钟之后，身体就会立刻回馈我们，良好的感受再次回到身体。

有趣的是，许多时候，当我们开始舒展身体，不管用什么方式，四肢伸展还是任何球类的运动，你很快会发现，不仅僵硬的身体开始放松，连我们的心情也会跟着愉悦。

是的，运动可以让身体和心理都快乐。因为运动可以带动机体分泌多巴胺——一种快乐激素，就如同在我们的体液中加入了开心快乐因子。随着体液流动漫布全身，每一个细胞都可以感受到这种快乐因子，让我们感到愉悦轻松。

运动锻炼的好处还有很多，可以加速机体循环代谢，稳定血脂和血糖，提高心肺功能和脏腑机能，排泄出机体垃圾；可以增强机体免疫力，筑造身体的健康防线；还可以释放心理压力，引导机体走向正向修复循环，改善疾病状态，恢复身体健康。

如果你想让自己健康、快乐，试着多运动吧。就如我早上起床后，做完 40 分钟的室内运动，冲澡，吃早餐，开始准备元气满满的一天。

我一直是运动的受益者，每天尽可能多走路，每周至少打 2 个小时羽毛球，做 2～3 次室内运动，不定期去奥林匹克森林公园或者朝阳公园快走、跑步。整体来讲，我会保证自己每周至少有 3 次身体通透地出汗，让心脏跳动得更有力，让肺部吸入空气能力更从容。时常运动，不仅增强心肺功能和其他脏腑机能，还可以加强排毒和代谢，保持皮肤白皙，身材优美。我目前身材和高中时期发育完成之后的身材没什么大变化，13 年前买下的一条牛仔裙子，现在依然常常穿。

运动锻炼是非常好的自我关爱方式，爱自己就要照顾好自己的身心。让运动给生活加点开心的佐料，激发身体的能量。试着寻找让你感觉良好的运动方式吧，任何运动都可以，游泳、羽毛球、篮球、网球、乒乓球、高尔夫或者壁球、蹦床、爵士舞、健身操、瑜伽、慢跑、散步等都可以。

再分享一个我的运动经验。运动过程中，尽可能带着觉察，感受身体每一个部分，感受内心的变化，这样不仅不容易受伤，不容易疲惫，而且还是很好的训练自我觉察的方法。

不论你做任何形式的运动，请带着觉察，这会让你有意想不到的收获。

锻炼过程中，不追求竞技状态的输赢，更不追求姿势一定要多么优美高雅。过程中只需要感受自己的身体和心理，感受肌肉和骨骼的合作，感受自己心脏强有力的跳动，享受运动本身，享受在大自然中呼吸交流的感觉，享受和伙伴们一起搭档合作的乐趣……

再比如，在打羽毛球的过程中，觉察自己挥拍、击球的过程，觉察自己步伐走动、站位的方式，觉察自己落败时的情绪，觉察自己赢了对方时的感受。这个过程你会看到，你的起心动念是如何与你的肢体动作合作，成就你的感受，成就你的动作，影响你整场运动过程的感受，进而可能还会影响你对这一运动的喜好。

这些过程，我自己都经历过，带着觉察打球，我看到了自己的焦虑，好面子（和搭档配合过程中，害怕打不好拖累对方），在意别人看法，自我批评（这个球又没有处理好，哎），自我设限（你这水平只能怎样怎样）等思维方式和心理状态。这个过程既可以运动出汗、锻炼身体，也可以与自我进行交流，如同有一面镜子可以照见内心，看到内心潜意识的起伏。也正是这样每周一次的身心对话，让我越来越了解自己，也让我越来越喜欢羽毛球运动。

有些朋友会说，我特别忙，没有时间运动，怎么办？好办，只要你想运动，总有办法。

如果你特别忙碌，你可以试试一分钟运动法。一分钟内达到一定目的运动方式有很多，我常用的有以下几种。

一分钟原地跳跃：站在原地，跳起来、落下，连续进行一百次。

一分钟高抬腿跳跃：不仅达到锻炼心肺的目的，还可以锻炼臀部肌肉，练出美臀。

一分钟开合跳：跳起来，两腿尽可能向左右分开，双手向两侧伸展，上举击掌；双手落下，击打两腿外侧，双脚并拢。只要衣服允许，你可以在任何地方。一分钟你可以做 50～100 个。

一分钟拉伸：站立，双臂环抱，放在头部后侧，身体整体倒向左侧，拉伸右侧肌肉，停留 30 秒，然后倒向右侧，拉伸左侧肌肉。这个适合穿衣服不太宽松，场合有限时，做肌肉放松。

当然，还有很多方法可以让我们的身体不至于僵化老朽，根据自己的身体状况和时间安排，你可以慢慢摸索出适合自己的锻炼方式。

练习

1. 梳理一下，你曾经参加过的运动都有什么？任何你参与过的运动方式都可以列出来。

2. 这些运动中，让你感觉良好，想要多次参与的运动有哪些？

延伸练习

根据自己的身体状况，制定适合自己的锻炼计划。

例如：

1. 每周三次户外快走，每次时长 50 分钟。

2. 每周三次游泳，每次 1.5 公里。

3. 每周 2～5 次瑜伽，每次 30 分钟。

每日冥想：“步行禅”



如果你的身体状况只可以慢走或者轻微幅度运动，可以试试“步行禅”。“步行禅”对场地和身体状况几乎没什么要求，只要你可以迈开脚就能开始。当然，身体状况良好的朋友也可以练习，这其实是一种运动中的冥想和觉察训练。下面的内容是整个练习过程，你可以学习之后用来指导自己运动练习，也可以一边播放音频内容，一边练习。

试着慢慢地走路，感受自己最先迈哪只脚？脚是如何着地的？脚着地的时候有什么感觉？脚着地后小腿和膝盖部位是怎么配合的？随之而来的大腿和腰部肌肉又是怎么动起来的？大腿的骨骼和腰部的骨骼是怎么配合的？如果你腰疼，感受疼痛的部位。

继续感受你的身体，当左右脚互换的时候，另一侧的脚和腿又是怎样着地、迈步的？从小腿、大腿到腰部，其肌肉和骨骼又是怎么配合的？

把所有的注意力都集中在自己的身体和心理感受上，继续保持关注。

再觉察下，你的手臂是如何摆动的？在配合脚和腿的时候，手臂的摆动幅度、摆动姿势、摆动过程中的感受是怎样的？

肩部呢？双肩的动作是怎样的？肌肉和骨骼的感受是什么？

注意下你的脊柱，这个身体的顶梁柱，它的感受是什么？脊柱带动颈椎部分，感受你的头部是怎么存在的？你的头部肌肉是放松的还是沉重的？它的压力来自哪里？如果你想调整走路的姿势，尽管寻找舒服的姿势。

继续保持觉察，这时候假设你跳出三米之外看自己，仔细观察走路的姿势和身形，查看每一个细节，你会看到什么？感受着自己内心的变化。

冥想练习结束后，你可以写下自己的心路历程。

第 25 天

开启自我关爱之旅 4：让笑成为潜意识的营养品

爱笑的人运气都不会太差。

为什么呢？因为笑的益处非常非常多呀。

不管你是浅笑、微笑还是大笑，只要不是苦笑、轻蔑地笑、嘲笑等，凡是由内而外发出来的笑，皆可以带给你心理上的愉悦、生理上的健康和人际上的好运气。

当下，你可以试着笑一笑。抿一抿嘴角，感受下内心是不是会有一点轻松的感觉出来？然后，你可以撅着嘴巴，摆出不高兴的姿态，会不会觉得情绪有些往下掉？

你再试着笑出声，会不会觉得更轻松、更愉悦了？身体上半部分和心脏也感觉到由紧绷变得松弛了。为了对比，你试试皱起眉头，表示生气或者郁闷，感受下内心和身体方面的变化，你会不会觉得呼吸开始变得憋闷，内心有些压抑，身体有些沉重起来？

然后，我们再来一次大笑。找一个笑话或者搞笑的图片，试着大声笑出来，有没有感觉到你的面部肌肉、胸部肌肉、腹部肌肉都被拉动了？它们颤动着、跳跃着、配合着你笑的韵律做运动。感受下大笑之后的感觉，是不是觉得身体轻松，有种神清气爽的感觉？哦，对了，如果你很久没有大笑了，你有可能会肌肉酸胀不舒服，因为和笑有关的肌肉好久没有运动了，它们已经僵化了。另外，如果你最近有很多压抑、负面的情绪，当你试着让自己大笑的时候，可能会更加想哭。

中国有俗语“笑一笑，十年少，笑一笑，百病消”，还有“一天笑三笑，医生要上吊”，说的是笑对我们健康的促进作用。有研究表明，每一次大笑，可以牵动我们面部、胸部、腹部等 80 多块

肌肉一起运动，同时也可以有效地按摩我们的内脏器官，增强心脏、肺部的活力，让内脏机能得到激发和释放。笑，已经成为一种强健身心的方式。我在天坛公园里曾见到过有一些老年人在刻意地练习大笑，他们面对着眼前的松柏或者头脑中想象出来的画面，大笑、休息、再次大笑，如此反复几次，以达到锻炼身心的目的。

笑，可以赶跑压抑激素，生产快乐激素。西方医学的研究显示，笑可以激发人体分泌一种叫内啡肽的激素，这种激素也被称为“快感荷尔蒙”或者“年轻荷尔蒙”，也就是说这种激素可以帮助人们保持年轻快乐的状态。同时，笑的时候，身心放松，可以有效抑制皮质醇和肾上腺激素的分泌，也就是减少机体压抑的感受。为什么人体不需要大量皮质醇激素呢？因为它的作用是让我们保持冷静和克制，调动机体能量应对紧张状态的。皮质醇长期高的话，对应的症状可能是糖尿病、暴饮暴食、极易疲劳、精力减退、性欲不佳等。

另外，美国有关精神神经免疫学的研究表明，包含情绪的分子分布在我们全身，也就是说我们每个细胞都有感知和反映情绪的能力。假如我们愁眉不展，每一个细胞充盈的不是欢乐馨香而是忧郁愤懑，沉浸在焦虑、抱怨、自责与愧疚中，被负面情绪捆绑，身心

一定会淤堵、发霉、变质，哪里来的健康与快乐呢？反之，只要我们笑起来，保持愉悦开心，细胞就会充满喜悦，处于健康状态，免疫力也就会提升。

从这个角度来讲，笑可以给我们带来健康，笑可以抑制癌细胞的生长。国外确实有一些机构，定期邀请喜剧人员到医院表演，让病房充满笑声，不仅是为了调节患者的心情和住院感受，也是为了帮助患者早日康复。

笑还可以给我们带来好运气。人有趋利避害的本能，喜欢在安全的氛围里，和他人舒服地相处。爱笑的人，给人传达的就是放松、积极愉悦的感受，会带动周围的人对自己、对未来充满希望，甚至唤醒克服困难的力量。和消极、悲观的人在一起就不同了，他们四处散播负面情绪，会激发周围人内心的挫败经历，唤醒失望、压抑、无力等负面感受。让人内心不舒服，不舒服就本能地想要逃离。而那些面目狰狞的人就更可怕了，那会让我们唤醒内心的不安全感，提高危险防范意识，做出逃跑或者斗争的准备。

当你时常笑意满面时，我会觉得你是个乐观积极的人，我喜欢和你在一起的感觉，你有困难了，我愿意支持你，帮助你。如果我有任何工作、事业发展或者生活中的机会，我愿意优先给一个爱笑、

拥有正能量的人。因为我相信你不会轻易被困难打趴下，你有面对挑战的勇气和办法。

当你经常地笑时，你会吸引更多的人来到你的身边，帮助你，成就你，幸运就常伴左右。

当你时常地笑时，笑会带动肌肉运动，自发按摩脏腹，舒畅身体，身体就会越来越健康。

当笑成已为你的习惯时，心情愉悦，乐观昂扬，快乐美好就会常相伴。

有关数据表明，婴幼儿每天笑的频率大约有 400 次，而成年人每天笑的频率大约有 15 次。孩子们的天真烂漫，孩子们明媚的笑容及清澈的眼睛大概是每天的笑容浇灌出来的吧。

成长过程中，我们已经丢失了太多的笑容，是时候找回来了。来，一起找找我们的笑容吧。

练习

1. 找一面镜子，仔细观察下自己的笑容，并感受自己身体和心理的变化，详细描绘整个过程。

2. 在常用的镜子上贴一个笑脸和一句提醒自己的话，每天照镜子的时候发自内心地笑一笑。

参考语句：

笑一笑，健康到。

健康的秘诀：笑。

美好的事情即将到来。

今天又是美好的一天。

[说明] 你可以找些让自己开心笑起来的语句。没有最好，适合自己的就是最好的。

延伸练习

1. 找个时间，和一个婴幼儿（1～2 岁最好）相处 1～2 个小时，仔细观察他们的笑，比如什么时候会笑？笑多久？笑的时候肢体、面部表情是怎么样的？请记录你的观察过程和观察感悟。

2. 记录自己每天笑的频次，至少记录 3 天。觉察自己会在什么时候笑，因为什么笑，找到自己的快乐之源。

每日冥想

找一个安全、安静的地方，舒适地躺下来，放上柔缓的音乐，调暗灯光，慢慢地调匀呼吸，让呼吸变得悠长而深沉，让注意力全部集中到自己的身体上，感受着身体每一个细微变化，感受着潜意识浮现的每一个意念。

你的潜意识是如此智慧，它一直在你的身体里，守护你，引领你。

想象你回到了小时候，在妈妈的怀抱里，你无忧无虑地熟睡着，梦到美丽的场景，咯咯咯地笑起来……你又看到，你和小伙伴们在玩游戏，追逐打闹，你开心地笑，开心地跳，感受这个世界是如此好玩。

你还看到，过往的生命历程中，有许许多多场景是那么美好，那么开心幸福。有看到美景鲜花时候的赞叹，有得到称赞时的欢乐欣喜，有攻克难关时的价值满足，有拿到第一笔酬劳时的高兴，有去旅游时的惊喜，有吃到美味时候的满足，有遇见恋人时候的幸福……

想起这些美妙的场景，仿佛感觉自己又再次经历了当时的心境，全身开始变得越来越轻松，越来越轻松。从头到脚，每一个器官、每一寸肌肤、每一个细胞，都开始变得越来越放松，越来越柔软。

继续感受着那些美妙的场景，这时候，仿佛身体的每个细胞都活跃起来，充满了愉悦、欣喜，像一个个精灵般起舞、歌唱。它们成群结队地去给身体的每个部位表演，头部、颈部、胸腔、心脏、肺部、胃部、脾脏、肝脏、肾脏，每个器官都接受它们传来的喜悦，变得更加柔软柔韧、有活力。每一个骨骼、每一寸肌肤，接收到它们的愉悦后变得更加强韧、有弹性。

你的身体越来越放松，越来越通畅，慢慢被喜悦充盈，被力量包围。

感受着这些美妙的变化，当你觉得满足的时候，就可以微笑着睁开眼睛，回到当下。

第 26 天

开启自我关爱之旅 5：用音乐舒缓心灵

你一定有过这样的体验，坐在海边，听着海浪有规律地拍打礁石，感受着开阔和宽广，忍不住激情澎湃；在安静的村庄，听着风声、鸟叫、虫鸣，感觉世界都慢了下来，整个人也随之平和安静下来；而听到电钻穿墙、听到什么物件摩擦地板吱吱的声音会让你瞬间烦躁起来，吵架甚至打架的冲动都有可能被激发。

有时候，一曲交响乐，可以让我们感受命运的跌宕起伏；一场音乐会，如同让耳朵和身心都安静下来接受一次洗礼；而一首婉约

的情歌，又会触发我们潜藏的伤心；一首欢快的乐曲，则会让我们忍不住眉飞色舞，甚至随之起舞。

大家都喜欢优美的音乐，我也不例外，音乐已经是我生活的一部分，只要在家里，基本上都会有音乐流淌。早起用来叫醒耳朵和身体，写作时用来激发灵感……高兴时听，不高兴时也听。

音乐可以影响我们的情绪，情绪可以影响我们的身体健康，音乐治疗的理念也由此而来。

音律和乐音可以影响人们情绪，甚至干扰身体状态，可以致病或者治病，这在中国早有依据。繁体字中，樂（乐）和藥（药）有相同的字根，从形到义，音乐是可以入药的。确实，在人类没有发现中医、中药、针灸之类的治疗疾病的方法之前，我们的先人们就用音乐治病，“一曲终了，病退人安”。

早在距今 8000～10000 年的新石器时代，部落里的智囊人士给大家治病就多采用音乐、舞动的方式，用现在心理学来解释，先人们就已经综合使用了催眠治疗、音乐治疗、舞动治疗和认知行为治疗等多种方法了。还有一个例证，中国各时期的宫廷、贵族家庭，经常会聘请一大批乐师和舞师，还以拥有成套的乐器为荣。之前参

观故宫和各类文物展览，我还纳闷一个家庭为什么要用好几间大房子来摆放一套套大大小小的乐器，现在看来，贵族们大量享用乐器，除了娱乐，其实更有安抚身心、促进健康的功效。另外，在谈到艺术修养的时候，大家基本上会随口道出“琴棋书画”，也是把琴放在最前面，可见“琴”也就是“乐”，对人的重要性。

中国的著名医典《黄帝内经》中《素问·阴阳应象大论》篇、《素问·金匮真言论》篇就对五音如何治疗身体和心理疾病有了清晰的描述。五音中的宫、商、角、徵、羽，与人的五脏之脾、肺、肝、心、肾，和五志之思、忧、怒、喜、恐有对应关系，结合五行相生相克的原理，可以进行身心干预，治病救人。

国内目前流行的音乐治疗技术和理论主要来自欧美国家，于二十世纪八九十年代进入国内。美国音乐治疗最早始于第二次世界大战期间，播放音乐只是为了减轻伤员的痛苦，后来逐步发展到现在的系统科学体系。西方注重实证主义研究，他们从声波学的角度进行了解释。

宇宙和地球属于一个电磁能量场，也就是说，万物都处于不停震动的状态，产生波和磁场，而人体只是其中的一小部分。人体也是一个系统，各脏器与血液、体液处于不断震动状态，拥有自己的

能量场，他们彼此处于协调震动、频率和谐的状态时，则身体和谐健康。当人体中的某个器官或者体液震动异常，或者整体磁波紊乱的时候，人体失去平衡和谐状态，就容易生病。这时候通过不同的声波、乐音的干预，可以调节人体磁场，回归平衡和健康。

有关音乐治疗的理论还发现，不同频率的波可以诱导人的不同情绪。有关研究发现，有些频率的声波会指示细胞及组织进行自我修复，而有些频率的声波，可以帮助人体释放愧疚和恐惧，让积极情绪出现。

找了这些中国和西方的例证，只是想告诉大家，我们平时喜欢音乐，不是没有原因的，潜意识非常聪明，它早就在我们还不理解的时候就帮我们做出了选择。

既然潜意识有如此喜好，不如多关注、梳理一下音乐对我们的影响有哪些，也在以后的生活中，更加亲近音乐，让音乐滋养我们的身心。

练习

1. 整理你喜欢的音乐，列出它们的名字，给它们分类。

	名字	类型	主要乐器
例 1	《给未来的自己》	流行音乐	多种
例 2	《大胡笳》	古典音乐	古琴
例 3	《美丽的神话》	民族乐	葫芦丝
1			
2			
3			

注：了解音乐类型或者乐器可以参考音乐播放软件的分类方式。如，类型有民谣、轻音乐、舞曲和 R&B 等，乐器有古琴、钢琴、小提琴、萨克斯和笛子等。

2. 从喜欢的音乐中，按不同类别各选取 1～2 首，在一个安静的环境下，细细聆听品味，分别感受不同音乐带来的画面、带来的情绪感受，以及对身体的刺激。

	名字	类型	乐器	想到的画面	情绪感受	身体感受
例 1	《给未来的自己》	流行音乐	多种	一个人倔强地向前，想象 40 岁、60 岁的自己	倔强中带着点失落、寂寞、孤独	虽然有些寂寞，还是比较有力量
例 2	《大胡笳》	古典音乐	古琴	一个人静坐，沏一壶茶，静闻其香，咂摸其味，再燃一支沉香，感觉天地之间只有自己	音乐声低的时候沉静、放松，些许落寞，声音高了会有些躁动	弦音似乎可以穿越身体，心脏有些紧，感觉些微燥热
例 3	《美丽的神话》	民族乐	葫芦丝	一片悠远的山水之间，有一个美丽的故事在发生，时而美好，时而跌宕	有点低落，故事悲的时候有些压抑，不想听下去	胸口有些憋闷，头部感觉沉重
1						
2						
3						

延伸练习

1. 从仔细品味过的音乐中，找到身体喜欢的音乐，找出其中的特质，寻找类似音乐，多听。

例如：上午时间，我喜欢听一些昂扬欢快的音乐，比如流行歌曲、民歌、非洲鼓乐、阿拉伯风格之类的音乐；需要安静的时候，喜欢听一些古琴、古筝、钢琴类音乐。你可以试着找出自己的喜好。

每日冥想

今天带领大家做一个动态冥想，结合音乐和身体舞动进行。请先做好以下准备。

1. 一首你曾经品味过的音乐。

2. 一个开阔、安静的空间，可以让你舞动身体，表达个人情绪。

3. 开始练习时候，请穿着宽松的服装，除掉身上的饰品。

请调暗空间的灯光，只要你可以看到，不至于磕碰就可以。

轻轻地闭上眼睛，调整呼吸，让自己慢慢放松下来，让感受回到自己的身体，感受身体的每个部分都放松下来，感受每个细胞好奇地探头探脑。然后，把注意力集中到周围的环境，觉察你所在的空间，感受空间的边界和物品，谢谢它们给你一个和自己相处的地方。

按下音乐循环播放的按钮，开始我们今天的冥想之旅。

聆听音乐的旋律，觉察听到它们的时候的情绪和感受。是的，

就是当下这一刻听到这些旋律或者内容时候的感受，或者是开心、激动或者是低落、伤心。无论是怎样的情绪，感受着它们，把所有的注意力都放在音乐的流动和自己的情绪上，不管是怎样的情绪，都允许它们的存在，允许它们冒出来。请感受情绪在身体上触发的位置，觉察身体的感受，酸、麻、痛、痒等都是身体发出的信号。

伴随着对自己的觉察，情绪和身体连通的时候，眼前会有画面出来，它们是你潜意识想要表达的。你需要做的就是允许，允许它们自然流动，想要大笑，想要对谁说点什么都可以。或者身体想要扭动，手臂想要挥舞，双腿想跳跃，想趴着、躺着，想大喊，想跳一支舞蹈，都可以，你喜欢怎么表达就怎么表达。这里是你的地盘，你需要的就是听从内心的声音，表达出来。

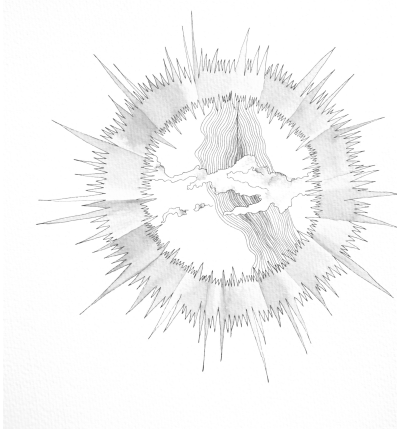
把注意力集中在音乐和身体的感受上，继续释放出身体的信号，直到第一遍结束。

随着音乐的再次响起，继续刚才的过程，感受这次情绪和身体上的变化，与第一遍有什么不同。

继续这个过程，直到你对这首音乐的感受开始越来越少，情绪和身体上的反应变得很小，你就可以按下停止键。

调整呼吸，回到自己的身体，整理这个过程，看看不同阶段的变化。当你觉得对自己有了新的了解时，你就可以慢慢地睁开眼睛。

也可以再加一个步骤，喜欢用绘画表达自己的朋友，你可以回想整个过程，用画笔表达出自己不同阶段的情绪和身体感受，也许你可以看到更多不一样的自己。



第 27 天

开启自我关爱之旅 6：让自由书写释放潜意识

自由书写，是一件只属于你自己和潜意识的事情。

它来自安静的房间，独处的空间和不受限制的灵魂。

无须构思，无须字斟句酌，无须遵从形式，甚至无须强调主题。只是去写，跟随内心的感受，听从潜意识的引领，将脑海中所有涌现出来的念头、感受、情感、挣扎、幻想、失落、快乐、忧伤，统统都倾泻出来。在自由书写的世界里，没有对错，没有好坏，没有

文字的优劣，只有你自己。与你的潜意识为伴，尽情地宣泄与畅想。写作只是一个工具和手段，让你的潜意识自然流露和呈现出来，让你内心淤积的感受找到发泄出口，通向自我疗愈的彼岸。

你，本就该是自由的。在潜意识的国度里，你就是你的王。不管任何时候，只要你的心中有情绪奔涌，你就可以抓起笔，自由畅快地奋笔疾书，肆无忌惮地嬉笑怒骂。在自由写作的世界里，没有人可以压抑你，没有人可以否定你，没有人可以拒绝你。你拥有绝对的权力和自由的表达，你全然地被爱、被接纳，百分之百地被尊重、被注目。

你可以提笔为剑，冲进往事的阴影，劈开曾经的伤痛与禁锢，从黑暗的记忆里突围而出，重获新生。你也可以举杯为酒，沉醉于此刻的美好与诗意中，将心中的热情感动尽情挥洒，让你的全世界都沉浸在喜悦里。你还可以以梦为马，挣脱现实的泥沼，驰骋于漫无边际的想象之中，去拥抱梦想的甜美，把自己宠成一直以来渴望的样子。

这，就是自由书写。以当下内心的感受为线索，可以自我分析，可以宣泄压抑的情绪，可以表达无从发泄的愤怒，可以诉说不为人知的思念……而更重要的是，在这个过程中体会自由呼吸的畅快，

体会情感疏泄的自由，以及内心归于平静的疗愈。

我们都知道，身体的疾病很多都是由于内心的负面情绪的淤积所引起的。古语道：“郁郁成疾。”一个人心境若是长期郁闷，便会引起身体的疾病。而自由书写，为我们打开了一扇自我疗愈的大门。通过这种方式，将内心情绪的淤积倾泻出来，对潜意识能量进行调理与修整，让我们身体和免疫系统得以自我修复，促使疾病痊愈。

我的一位女性来访者，曾被多年的抑郁困扰。在她 42 岁的时候，她被查出患上乳腺癌，接受了单侧乳房切除手术。术后的一段时间，她整个人都陷入悲观和绝望之中，不知道自己该如何生活下去，如何继续婚姻，如何继续工作。经过几次心理咨询，我建议她尝试自由写作疗法，随身携带笔和日记本，在任何想要倾诉的时候书写下来，可以自己保存，也可以分享给我或者伴侣和朋友看。如此，她坚持一年半的自由写作，其间断断续续，写满了三本日记本。今年春天的时候，在一场沙龙上遇见她，她整个人都神采奕奕。她告诉我，自从开始自由书写以后，她的生活发生了不可思议的变化——“那些不愉快的事和坏心情，好像写完就放下了，就不去想了，整个人都轻松了”。如今，她心境不再抑郁，情绪健康愉悦，身体

状况也得到了平稳的恢复。她还在病友群里组建了自由书写小组，定期聚会和交流，帮助更多的人享受自由书写带来的疗愈与乐趣。

自由书写，你准备好了吗？一起来体会这来自潜意识的神奇疗愈吧！记得分享给你的朋友们，让他们也一起体会这美妙的感受。





来自潜意识的疗愈：自由书写

此刻，就开始你自由书写的神奇疗愈之旅吧。以你当下内心的感受为线索，可以自我分析，可以宣泄压抑的情绪，可以表达无从发泄的愤怒，可以诉说不为人知的思念……而更重要的是，在这个过程中去体会自由呼吸的畅快，体会情感疏泄的自由，以及内心归于平静的疗愈。现在抓起你的笔，自由畅快地奋笔疾书吧。

每日冥想：来自潜意识的疗愈——自由书写



一切疗愈都来自你的内心，你的潜意识，你对自由向往和对内在光亮的追寻。

今天，就跟随你内心的指引，来完成一段冥想吧。没有任何需要遵循的形式或指导，只要你喜欢，按照你的方式去想象，去疗愈自己就好。

你的潜意识非常智慧，你可以完完全全地信赖它，让它给你指引，带你实现最好的疗愈。

第 28 天

七日小结 4：你就是奇迹

时间好快，我们第四阶段的 6 个训练也已经结束，又迎来了一个总结日，当然这也是我们这个训练系统的最后一个总结日。经过 27 天的自我觉察和梳理，你对自己有了怎样的认识？对自己到目前为止的人生旅程有了怎样的新思考？

是否对自己身体有了更多的了解？是否和你的身体已经成为好朋友？是否已经与过去握手言和？

是否已经了解了影响自己的习惯和自动化思维？是否已经修

正了影响自己多年的核心信念？

是否可以更自在地与身边的人相处？是否已经调整了与父母、爱人、孩子、亲友们的关系状态？

是否已经开启了自我关爱，停止自我抨击，越来越会爱自己？是否开始察觉自己的饮食习惯、运动方式？是否已经爱上大笑和音乐？是否已经可以让心灵更自由？

是否已经看到了自我的潜能？是否已经看到重建生命状态的可能性？

是否相信自己可以打碎以往的藩篱和桎梏，开启自由丰盛的生命状态，创造自我生命的奇迹？

你是否已经开始创造生命的奇迹了呢？你的精神更饱满了，你的关系更和谐了，你内心更自由了，你的身体疼痛更少了，你的疾病状态好转了……

存在主义哲学的奠基人之一、国际著名心理学家欧文·亚隆曾说过，每个人都有四个必须面对的终极问题：不可避免的死亡，内心深处的孤独，深切渴望的自由，以及活着的意义。每个人都需要

在不断探索生命的历程中，寻找这四个终极问题的答案，为自己的选择和行为负责。找到自己，成为自己，成为自己生命的奇迹。

你可以成为自己生命的奇迹，只要你认真做完 28 天的训练内容，和你的潜意识成为朋友，你就可以听从指引，成为自己想要的模样。

如果你的第一个 28 天没有梳理清晰，你可以再进行下一个 28 天，直到你找到自己。

每找到一个部分，你就对自己多一些了解。当你对自己越来越了解，你距离活出自己生命的奇迹就越来越近了。

当你找到自己内心的潜意识，你就可以成为自己的主人，用你的期待、感受、力量去创造自己的人生，成为自我生命的奇迹。

练习

你就是奇迹

下面这个练习是为了帮助我们回顾刚过去一周的训练，帮助我们看到已经发生的变化，以及内在的收获和改变。静下心来做一个整理，去看见已经发生的不寻常的事情。

	七日主题	回顾当天的练习后， 我的收获与感悟	感恩
1	停止批判，用爱丰盛自己	1. 2. 3.	1.感恩自己的努力、成长与感悟 2.感恩正在发生的令人惊喜的一切改变 3.感恩潜意识的智慧与力量，指引着我成为自己想要成为的模样 4.感恩已经发生的美好，我可以创造生命奇迹 谢谢！ 谢谢！ 谢谢！
2	连接滋养你的食物、水、空气	1. 2. 3.	
3	带着觉察去运动	1. 2. 3.	
4	让笑成为潜意识的营养品	1. 2. 3.	
5	用音乐舒缓心灵	1. 2. 3.	
6	让自由书写释放潜意识	1. 2. 3.	
7	你就是奇迹	1. 2. 3.	

延伸练习

1. 本周的练习带给你怎样的思考？你的生活又发生了哪些积极的变化？

2. 回望这 28 天的旅程，关于你和身体的关系，关于自我的信念系统，以及你和周围人的关系，你自我关爱的方式，每个阶段分别有怎样的启迪和收获？请分阶段进行总结。

3. 请描述你经历过的奇迹事件，与我们分享，我们一起来激励更多朋友。

每日冥想：催眠疗愈——与你一起构建奇迹花园



每个人的潜意识都有强大的力量，可以给我们指引，可以与我们一同创造美好的未来，接下来的催眠内容可以帮你发现自己想要的状态，找到内心的力量源泉，逐步构建自己的奇迹花园。

＊ 催眠脚本使用说明

以下这个催眠脚本，你可以自己轻声读出来，配以轻柔的背景音乐，录下来放给自己听。也可以请一位你非常信任的同伴帮忙，在耳边读给你听。读的时候不要着急，语气和节奏应轻柔而舒缓，让你有足够的时间对指示做出反应。

抱着正面、乐观、积极的心态，不用担心、害怕或者猜疑。这些催眠引导语都是安全的、愉悦的、健康的，你可以尽情享受身心的放松与疗愈。

但请注意，不要在开车时播放录音，以免对安全驾驶产生干扰。

开始之前，找一个安静且不受打扰的时段，在你舒服的床上躺下来，或者靠在柔软的沙发上，脱掉鞋子或者松开鞋带，解开紧身

衣物，摘下束缚你的项链、发卡、手表和眼镜等物品，让自己完全放松。确保周围光线和声音是让你舒服的，背景音乐声音不要太大。还有，一定记得关闭手机铃声。

把你的注意力完完全全地集中在引导者的声音上，让脑海中所有的画面、感觉、声音、想法全都自由地流动，让自己沉浸在美妙的冥想画面中，无论那些想象是否符合真实性，你感觉好就可以了。但，如果你无法想象出那些美丽的画面，不用担心，只要尽可能地去感受放松和内心的平静。当催眠结束时，你仍可以得到疗愈，感受到身心愉悦的舒适。

你可以在每天入睡前播放录音，帮助自己甜美地入睡，也可以仅在失眠的夜晚来听。随着练习的增加，你对催眠的敏感度也会随之提高，你在催眠状态下感受到的细节会更加生动和丰富，你会有更加美好的体验，与之一致，身心疗愈的效果也会不断得到提升。

***催眠脚本**

请你轻轻地闭上眼睛，去感受你身边的一切。

房间温暖的光线，轻柔的音乐声，还有此刻，你躺着的这张柔软的床（或沙发），这一切都让你感觉到放松和舒服。

把你的注意力完完全全地集中在我的声音上，跟随我，去感受你内心的平静与安宁。

请慢慢地调整你的呼吸，轻轻地深吸一口气，感觉到清冽甘甜的空气伴随着你喜欢的花香，从你的鼻腔进入身体，进入肺部，到达血液。然后慢慢地呼气，呼气的时候感受腹部的收缩，感受着把身体里面的废气全部排出体外的变化。继续吸气，呼气。吸气的时候感受花香的气味带来轻松和愉悦，呼气的时候感受身体的放松与柔软。来，继续，吸气，呼气。你越来越放松，越来越柔软了。

现在我请你发挥你最大的想象力，想象着有一束温暖的光来到了你身边，它是那么温暖、温和，如同一双温暖的大手，带来安全、舒适、温暖的感觉。这束大手般的光，开始抚摸你的头部，所到之处，全部开始放松下来，你的头皮开始变得松软，你的每一根头发开始变得富有光泽，你的大脑思维也变得清晰许多，你的整个头部都放松了……

这双大手有一种神奇的魔力，所到之处，每一个骨骼、每一寸肌肉、每一个筋膜、每一个细胞都开始变得放松。你的脖子、你的肩膀、你的颈椎、你的手臂、你的手指也都变得放松了……

这束大手般的光，继续照耀你，你的背部、胸腔、你的整个上半身都开始变得放松了，你的腰部、大腿、脚掌、脚趾也都变得越来越放松了……

经过大手抚摸的地方都开始变得放松、柔软、有弹性，慢慢地，你的全身变得越来越放松，越来越柔软，你整个人都变得越来越放松了……

去感受这一刻，你的内心越来越平静，越来越温暖，越来越有力量……

你越来越信任这束光，越来越喜欢这束光，跟随着它的指引，你们来到了一座金碧辉煌的建筑物前面。这时候，你发现，建筑物上刻着你的名字，原来这是属于你的。

你慢慢往前走，走进这个属于自己的宏伟建筑。你发现，这里是另一片天地，这里是属于你的私人花园。在这里，你拥有一股超凡的力量，可以做任何你想做的事情，可以把你的花园建设成为你想要的模样。

一番考察、一番思考之后，你开始建设你的地盘。安置山石，

让空间多几分雄壮与力量。引来自然之水，让飞瀑流泻山间，泉水从石块下叮咚喷涌，小溪围绕山势哗哗流淌，花园里有了更多流水唱歌的声音。召唤树木花草，让山石多一些柔和俊朗，让绿色遍布，让花朵开在每一个角落。你又邀请了动物伙伴们，小鹿、羚羊和斑马，鸡儿、鸭儿和鹅，鸟儿、蝴蝶和蜜蜂，还有欢快的鱼儿们……你告诉它们，这个美丽欢乐的家园也是它们的乐园，大家可以一起欢乐……经过这一番布置后，这里立马变成了生机勃勃的乐园。

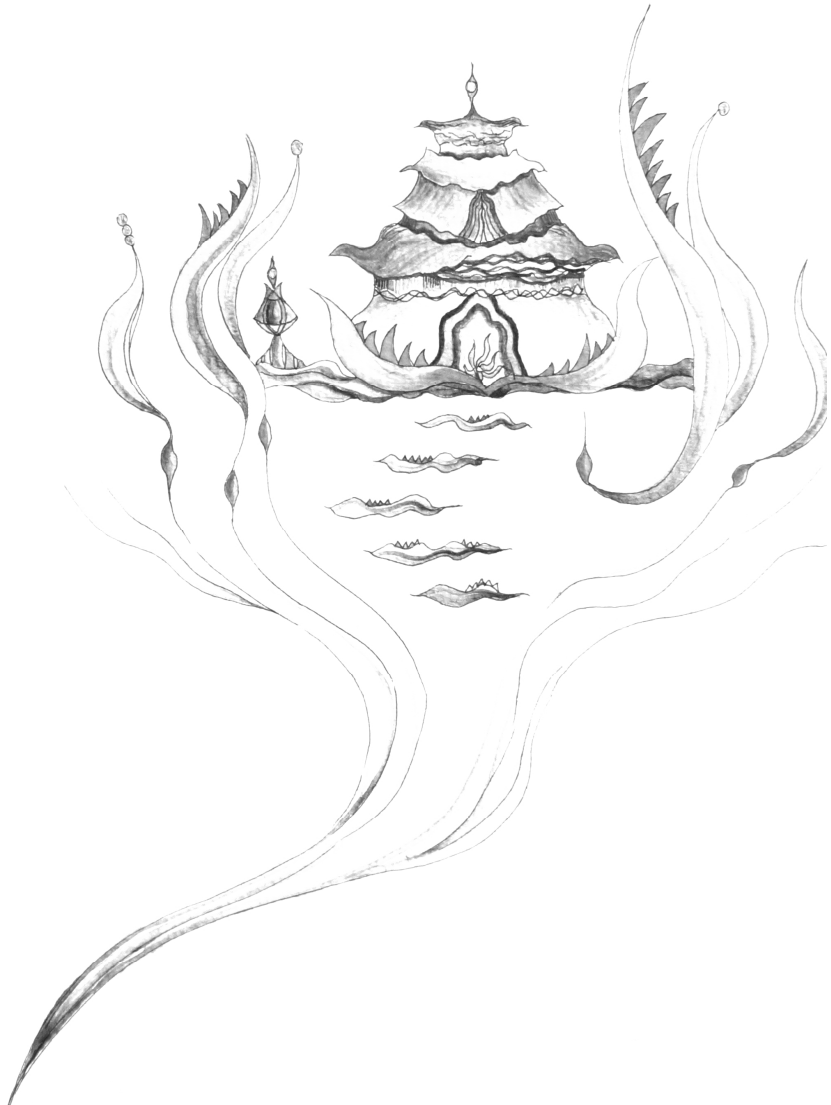
你对自己的杰作满意极了，沐浴着和煦的阳光，漫步在小桥流水之间，看花儿开放、蝴蝶嬉戏，看鹿儿奔跑、鱼儿追逐，听瀑布流淌、泉水叮咚，闻着花香的浓郁、青草的芳香，一切都是那么美好……

感受这一刻，感受着自己创造的奇迹花园。你的内心越来越有力量，越来越绚烂多姿，越来越丰盛……

记住这一刻的感觉。以后的时间里，当你需要和自己对话时，你就可以开启你的奇迹花园，感受这份神奇的力量。你就会感觉你越来越自信，越来越有力量。你可以面对生活的挑战，你可以创造

属于自己的奇迹。

当你觉得已经得到了充分休息和滋养时，你就可以慢慢睁开眼睛，回到当下。



未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

你就是奇迹 ：战胜肿瘤君的心理康复方法 / 唐婧，孔令雪著．—北京 ：电子工业出版社，2018.9
ISBN 978-7-121-33944-8

Ⅰ. ①你…　Ⅱ. ①唐…　②孔…　Ⅲ. ①肿瘤—精神疗法　Ⅳ. ①R730.59

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 061893 号

出版统筹：刘声峰
策划编辑：黄　菲
责任编辑：黄　菲　　特约编辑：张燕杰
印　　刷：
装　　订：
出版发行：电子工业出版社
　　北京市海淀区万寿路 173 信箱　邮编 100036
开　　本：720×1 000　1/16　印张：19.5 字数：216 千字
版　　次：2018 年 9 月第 1 版
印　　次：2018 年 9 月第 1 次印刷
定　　价：58.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：1024004410（QQ）。